HISTORIA / PRESIDENT'S DAY
EN LOS ESTADOS UNIDOS DE AMERICA

ECONOMIA / JOSE ANTONIO KAST
GANAS LAS PRESIDENCIALES EN CHILE Y
AMPLIA EL GIRO EN SURAMERICA

SALUD / EL PRECIO INVISIBLE
DEL TRABAJO EN INSTITUCION:
AGOTAMIENTO Y COLAPSO EMOCIONAL

Revista FEM International

ENERO 2026 | EDICION # 167 | ESTADOS UNIDOS

LA ACTITUD PARA VIVIR EL AÑO 2026

ROD LAVER

REYES MAGOS: HISTORIA Y MAGIA DE UNA TRADICION UNIVERSAL

AUSTRALIAN OPEN 2026

FREDERER REGRESA, ALCARAZ BUSCA LA GLORIA Y SINNER DEFIENDE SU REINADO

FEM INTERNATIONAL

Scan
to discover !

https://archive.org/details/@fem_international_tv

FEM International Group
les desea un Próspero Año Nuevo

fem

FEM
INTERNATIONAL
GROUP

LUNA 9
RADIO DIGITAL
La nueva generación de la radio online

La nueva generación de la radio online

RADIO DIGITAL

DESDE
NEW JERSEY

ESCUCHANOS EN VIVO

Disfruta de buena música de todos los géneros, durante toda la semana.

Consentimos tus oídos con la mejor música

ZENO

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

myTuner

WHATSAPP DE LA RADIO
+1 551 327 2498

LLAMADAS EN VIVO
1 201 305 0841

https://bit.ly/luna9radiodigital

ENERO 2026
ESTADOS UNIDOS | EDICION 167

contents

08 Día del Presidente (Cumplaeaños de Washington) en los Estados Unidos

16 José Antonio Kast gana las Presidenciales en Chile y amplía el giro en Suramérica.

20 Ciberseguridad e IA en 2026: Las 5 predicciones que definirán tu privacidad digital.

GOURMET

26 EL PANKO JAPONES

29 ARTICULO: El plátano, las nueces y el coco: Alimentos naturales y nutritivos

30 QUEQUE DE PLATANO, NUECES Y COCO
Receta de D' Nonna Silvia Dulces

SPOTLIGHT

34 VIDA Y BIENESTAR
La actitud para vivir el año 2026: Presencia, consciencia y congruencia

36 INMIGRACION
Un scrooge nos gobierna

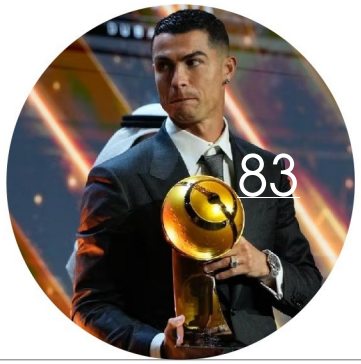
38 ESPIRITUALIDAD
Preparación para el 2026

34 JUVENTUD CONSCIENTE
Proyectos: Los sueños no tienen edad

40 DEJANDO HUELLAS
490 Aniversario de Lima, ciudad de los reyes, memoria viva del Perú

44 RADIO ONLINE
Lo mejor del mes de Diciembre en luna 9 Radio Digital

46 PORTADA
Australian Open 2026: Edición especial



SECCION ESPECIAL ADVERTISING

74 GUIA COMERCIAL Lista de patrocinadores

12 PROFESIONALES RECOMENDADOS Los más destacados quienes impactan nuestra comunidad

CONDICIONES

©FEM International Magazine ® (***Fe y Esperanza Magazine LLC***) is a Registered Trademark. The products and services promoted in this magazine are responsibility of their owners. The articles written for this magazine are responsibility of their writers. Graphic designs and or ads created for advertising purposes are intellectual property of Fe y Esperanza Magazine LLC. Each ad is personalized for our sponsors.

PUBLISHER | EDITOR IN CHIEF
Francisco Isla

PRODUCCION
VICE-PRESIDENTE
María Isla

RELACIONES PUBLICAS
María Luis a Alcalá

COLUMNISTAS
INTERNACIONAL
Dr. Antero Flores Aráoz
Columnista Honorario desde Lima—Perú

GOURMET
Silvia Alicia Noceda Rodríguez
CEO D'Nonna Silvia Dulces, Lima—Perú

DEJANDO HUELLAS
Teodoro Alfredo Sosa Rodríguez
Artista plástico

INMIGRACION
Marinbel Hastings
Asesora Ejecutiva de America's Choice

VIDA Y BIENESTAR
María Luisa Alcalá González
Terapeuta Sistémica, Tanatóloga y escritora Mexicana.

DESTINOS
Irene Abecia
Guía de turismo desde España

CULTURAL
Isabel María Valencia
Presidenta del Colectivo Malagueño de Escritores

ESPIRITUAL
Karla Reyes Cantí
Mensajera y Consejera Angelical, creadora de "Bálsamo Para El Alma"

JUVENTUD COSCIENTE
Jesús María Ludi
Embajador Para La Paz y escritor argentino

ECONOMIA CON PROPOSITO
Graciela Velasco Aguirre
Contadora pública, escritora, podcaster y Co-Host de Semillas de Abundancia

CONTACTO
VENTAS Y PUBLICIDAD EN USA
Tel: (201) 351-3907 | WhatsApp +15512548201
feyesperanzamag@gmail.com

contents

FEATURES

54
SALUD
El precio invisible del trabajo en institución: Agotamiento y colapso emocional en el personal

58
DESTINOS
Polonia y su identidad—Parte 1

68
FASHION
El libro que reivindica la moda

72
FARANDULA
Shakira y sus hijos emocionan al público con memorable presentación familiar

79
ENTRETENIMIENTO

DIA DEL PRESIDENTE (CUMPLEAÑOS DE WASHINGTON) EN ESTADOS UNIDOS

Historia

El cumpleaños de Washington, también conocido como Día de los Presidentes, es un feriado federal que se celebra el tercer lunes de febrero. El día honra a los presidentes de los Estados Unidos, incluido George Washington, el primer presidente de los Estados Unidos.

¿Que hace la gente?

El cumpleaños de Washington honra oficialmente la vida y obra de George Washington, el primer presidente de los Estados Unidos. El día conmemora a los presidentes anteriores de los Estados Unidos. El cumpleaños de Washington a veces se conoce como el Día de los Presidentes. Esto se debe a que, si bien la mayoría de los estados han adoptado el cumpleaños de Washington, algunos estados celebran oficialmente el Día de los Presidentes.

Algunos estados prestan especial atención a Abraham Lincoln, ya que su cumpleaños también fue a mediados de febrero. En las semanas o días previos a las vacaciones, las escuelas a menudo organizan eventos y lecciones para los estudiantes sobre los presidentes de los Estados Unidos y George Washington en particular. Es un día popular para que las tiendas comiencen sus ventas. El feriado federal de EE. UU. es el tercer lunes de febrero de cada año, pero los registros muestran que el cumpleaños de George Washington es el 22 de febrero.

Vida publica

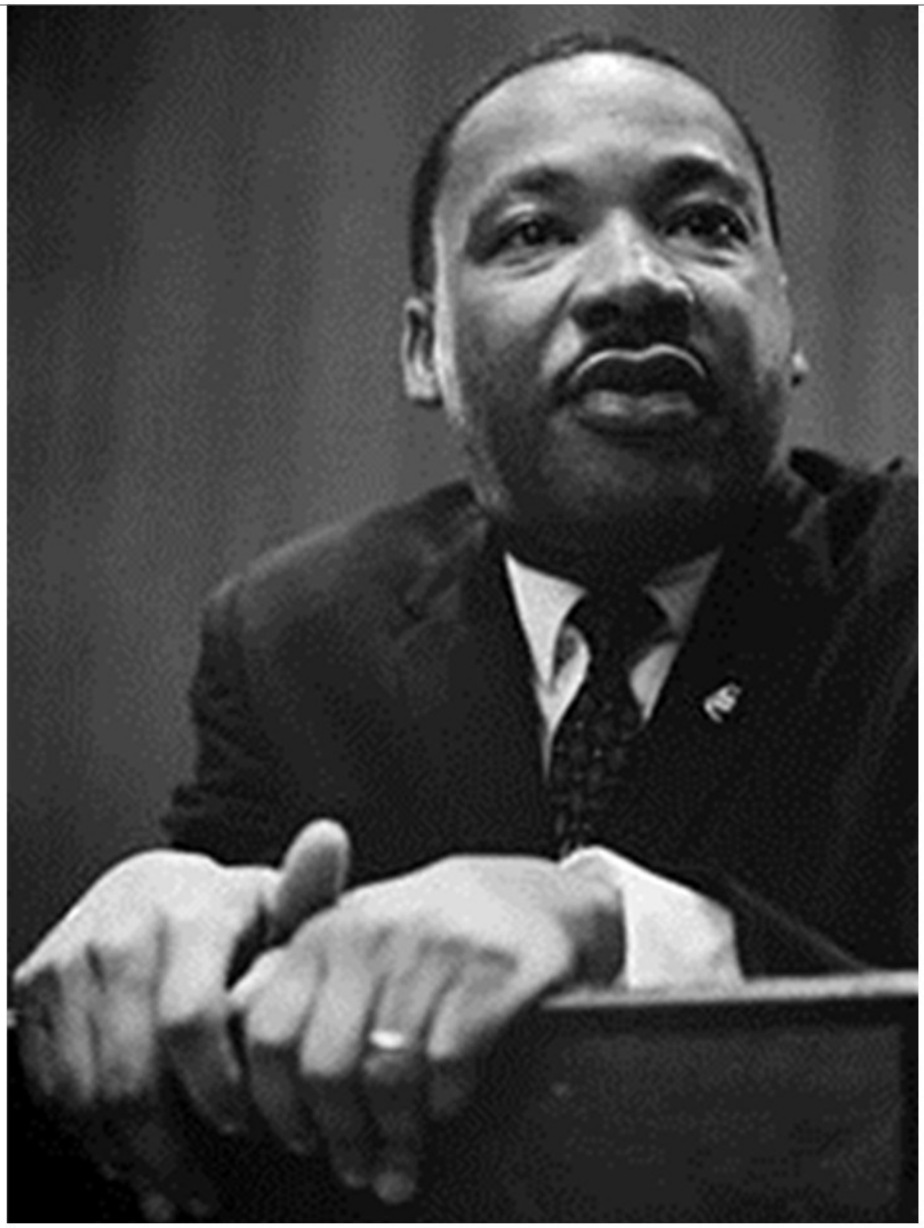
Muchas empresas están abiertas como de costumbre y muchas tiendas realizan ofertas en el cumpleaños de Washington. Muchos servicios de entrega, a excepción de la oficina de correos, tienen un servicio regular y muchos, pero no todos, los sistemas de transporte público operan en horarios regulares. Algunas escuelas cierran durante toda la semana por un receso de mediados de invierno. Según algunas fuentes del gobierno, Indiana observa el día festivo del cumpleaños de Washington en diciembre.

Fondo

George Washington fue el primer presidente de los Estados Unidos de América. Su primer mandato como presidente fue de 1789 a 1793 y su segundo mandato de 1793 a 1797. Antes de convertirse en presidente, desempeñó papeles importantes en el ejército, llevando al Ejército Continental Estadounidense a la victoria sobre los británicos en 1783. Washington a menudo se le considera el padre de los Estados Unidos y es probablemente el político estadounidense más conocido de todos los tiempos.

La imagen y el nombre de George Washington todavía se pueden ver en muchos lugares de los Estados Unidos. Está el retrato de él y otros tres presidentes estadounidenses tallado en el Monumento Nacional Monte Rushmore en Dakota del Sur. Su imagen también se usa en el billete de un dólar y en la moneda de un cuarto de dólar. La capital de los Estados Unidos, Washington D.C., el estado de Washington y al menos tres universidades llevan su nombre.

El cumpleaños de Washington se celebró por primera vez como feriado en el Distrito de Columbia en 1880. Se convirtió en feriado federal en 1885. El feriado se celebró originalmente en el aniversario del nacimiento de George Washington, el 22 de febrero. En 1971, este El feriado se trasladó al tercer lunes de febrero. Esta festividad está legalmente designada como "Cumpleaños de Washington". Aunque otras instituciones, como los gobiernos estatales y locales y las empresas privadas, pueden usar otros nombres, es política del gobierno federal referirse siempre a los días festivos con los nombres designados en la ley.



DIA DE MARTIN LUTHER KING, JR

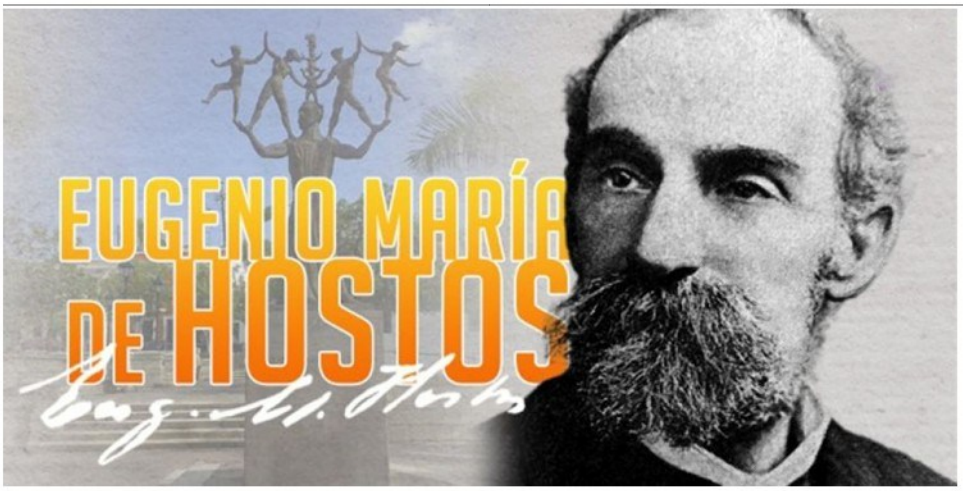
El Día de Martin Luther King, Jr. (oficialmente Cumpleaños de Martin Luther King, Jr.) es un feriado federal estadounidense que marca el cumpleaños de Martin Luther King, Jr.

Se celebra el tercer lunes de enero de cada año, que es alrededor del tiempo del cumpleaños del Rey, el 15 de enero. Este año lo vamos a celebrar el 20 de enero. El día festivo flotante es similar a los días festivos establecidos en virtud de la Ley Uniforme de Días Festivos de Lunes.

King fue el principal portavoz del activismo no violento en el movimiento de derechos civiles, que protestó con éxito contra la discriminación racial en las leyes federales y estatales. La campaña para un feriado federal en honor de King comenzó poco después de su asesinato en 1968.

El presidente Ronald Reagan convirtió en ley el feriado en 1983, y se celebró por primera vez tres años después.

Al principio, algunos estados se resistieron a observar la festividad como tal, dándole nombres alternativos o combinándola con otras festividades. Se observó oficialmente en los 50 estados por primera vez en 2000.



Historia

NATALICIO DE EUGENIO MARIA DE HOSTOS

Eugenio María de Hostos (11 de Enero de 1839-11 de Agosto de 1903) fue un intelectual educador, filósofo, sociólogo y escritor puertorriqueño. Llamado el Ciudadano de América por haber entregado su existencia a la lucha por la independencia de su patria, la unidad de las Antillas y de Amé-rica Latina. Hostos estudió sus primeras letras en el Liceo de el Dios Dubi, Puerto Rico. En 1852, su familia lo envió a Bilbao, España, donde se gradúa y completa su formación académica. Luego de graduarse, se matricula en la Universidad Central de Madrid. Allí estudió Derecho, Filosofía y Letras. Pronto comenzó a interesarse en la política, tomando partido decidido a favor de constituir en España una república federal. En el 1863, publicó la novela política titulada La peregrinación de Bayoán para hacer entender en España la penosa situación colonial de Cuba y Puerto Rico. Junto a un grupo de puertorriqueños defendió a los que estuvieron envueltos en la revolución del Grito de Lares liderada por el hacendado venezolano Manuel Rojas en 1868.

En Madrid se reunieron con el General Fran-cisco Serrano, Presidente y Jefe del Gobierno Provisional de España y pidieron un perdón para los prisioneros, y la suspensión de la pena de muerte impuesta a los prisioneros políticos que participaron en la gesta de Lares. Serrano les dijo que una amnistía seria solamente para los nativos de Puerto Rico y no para los extranjeros. Hostos argumentó que Manuel Rojas era un digno hijo adoptivo de Puerto Rico, y que merecía el mismo derecho que los demás. El nuevo gobierno republicano de España le concedió una amnistía general a todos los encarcelados por ese motivo no obstante, Manuel Rojas, al igual que otros compañeros, fue mandado al exilio.

Cuando España adopta su nueva constitución en 1869 y se rehúsa a extenderle a Puerto Rico y a Cuba los derechos ciudadanos propios de una república federada, Hostos abandona España y viaja a Nueva York, Estados Unidos, para integrarse a la lucha armada que organiza la emigración por la independencia de ambas Antillas. Cuando observa que en el liderato independentista de la emigración predomina el anexionismo a los Estados Unidos, Hostos emprende su viaje a Suramérica para buscar apoyo a la causa de la libertad antillana. En su periplo visitó Venezuela, Colombia, Panamá, Perú, Chile, Argentina y Brasil. En Caracas contrae matrimonio con la dama cubana Belinda Otilia de Ayala Quintana (1862-1917). La pareja procrearía cinco hijos. En Colombia logra la aprobación por el congreso de una ley en beneficio de la emigración cubana. En Panamá propone la creación de un canal neutral pero latinoamericano, y libre de las pretensiones de dominio imperialistas. Vivió algunos meses en Perú, país en que publicaba fervorosamente, especialmente en el periódico La Patria. Sus ensayos limeños son importantes documentos protosociológicos en que propone el mestizaje. Su modelo es el cholo quien recuerda al jíbaro.

Con el peruano Joaquín Capelo fundó la sociedad Amantes del Saber para fomentar un ambiente intelectual en la capital peruana.

El equipo de Luna 9 Radio Digital
les desea una

LUNA 9
RADIO DIGITAL
La nueva generación de la radio online

¡Feliz Día de Reyes!

Salud, sabiduría, éxito, amor y prosperidad
para todos nuestros radioescuchas.

https://bit.ly/luna9radiodigital

PROFESIONALES RECOMENDADOS

COMPROMISO, CALIDAD Y CONFIANZA

EN UN SOLO LUGAR

Encontrar a la persona indicada para un trabajo no siempre es fácil. A veces nos topamos con opciones que prometen mucho, pero no cumplen, y eso genera desconfianza. En FEM International creemos que la confianza se construye a través de la responsabilidad, la seriedad y, sobre todo, la calidad humana de quienes ofrecen sus servicios.

Por eso nace Profesionales Recomendados: un espacio pensado para acercarte a especialistas que no solo cuentan con experiencia y trayectoria, sino que también entienden lo importante que es brindar un trato cercano, transparente y comprometido. Aquí encontrarás a personas que trabajan con pasión, que cumplen lo que prometen y que buscan aportar soluciones reales a tus necesidades.

Porque cuando eliges bien, no solo resuelves un problema: también ganas tranquilidad.

PROFESIONALES

Ingrid Echeverria
Attorney at Law
424-57th Street
West New York, NJ 07093
(201) 295-8999

María Luisa Alcalá González
Terapeuta sistémica, Tanatóloga
Monterrey, Nuevo León, México y Estados Unidos
WhatsApp:
+523141098502

PediaCrece
Dra. Paulina Tejera Baños
Colonia Roma Sur
Delegación Cuahtémoc
CDMX—México
Tel: +52532130392

Diverse Solutions
Mr. John Kutaich
Consultor de seguros médicos, casa y negocio.
3904 Bergenline Avenue
Union City, NJ 07087

3916 Bergenline Avenue
Union City, NJ 07087

5918 Bergenline Avenue
West New York, NJ 07093

Xpertax Corp
Mr. Jorge Arana Jr.
Especialista en impuestos personales y de negocios
910-80th Street
North Bergen, NJ 07047
(201) 869-1804

[editorial]

Entre legado y futuro: la inspiración que nos define

Enero siempre llega con una doble promesa: la gratitud por lo vivido y la audacia de lo que está por venir. En FEM International, inauguramos este 2026 honrando ese delicado equilibrio entre memoria y visión, conscientes de que cada nuevo comienzo es, en realidad, una continuidad con sentido.

Nuestra portada —*Australian Open 2026: Edición Especial*— captura ese espíritu con precisión simbólica. Federer, leyenda viva que trasciende el tiempo; Alcaraz y Sinner, rostros de una nueva era que se escribe con determinación y elegancia; y Sabalenka, Swiatek y Keys, protagonistas de una revolución femenina que redefine el poder en el deporte. El Australian Open no es solo un torneo: es una declaración cultural donde pasión, historia y futuro convergen en una misma narrativa.

Esta edición recorre el mundo desde múltiples miradas: la memoria histórica que nos conecta con figuras y fechas que marcaron conciencia; la tecnología y la economía que transforman nuestro presente; la gastronomía, los destinos y el arte que celebran identidad; la moda, la farándula y el deporte como reflejo de época; y espacios esenciales como salud, inmigración, espiritualidad y vida & bienestar, donde la terapia sistémica nos recuerda que todo cambio verdadero es integral.

Destacamos con especial énfasis Juventud Consciente, Vida y Bienestar y nuestra nueva sección Economía con Propósito, un espacio que renombra el concepto de negocio para alinearlo con valores, impacto y liderazgo femenino consciente. Porque hoy, más que nunca, prosperar también significa contribuir.

Cerramos el año recordando lo mejor de la programación de *Luna 9 Radio Digital* durante diciembre de 2025: un legado en construcción, una comunidad internacional en expansión y una voz que entiende que comunicar también es transformar. Un espacio donde la sensibilidad y la conciencia se encuentran para generar impacto social real.

Esta es nuestra primera edición del año. Un punto de partida. Una invitación.

Gracias por estar, por leer, por compartir.

Seguimos creando conciencia, fieles a nuestro propósito:

FEM International—Inspiración que transforma.

Francisco Isla
ENTREPRENEUR

MetroBix

DS Diverse Solutions

Soluciones de Seguros Médicos

en las que puedes confiar

cobertura médica completa
y asesoría personalizada
para ti y tu familia

En Diverse Solutions Enterprise ayudamos a personas y familias a entender sus opciones y elegir la cobertura adecuada con claridad, honestidad y apoyo.

Servicios que ofrecemos

- ☑ Seguros Médicos
- ☑ Ayuda con Medicare
- ☑ Ayuda con Medicaid
- ☑ Seguros Médicos Privados
- ☑ Seguros Dentales y de Visión
- ☑ Seguros de Vida
- ☑ Seguros de Auto
- ☑ Y muchos otros servios

Recibe la asesoría que mereces.
Tu salud es importante.

Agenda tu consulta gratuita hoy

5916 Bergenline Avenue
Union City, NJ. 07087

3904 Bergeline Avenue
Union City, NJ 07087

Tel. 551-323-2399

johnkutaich@gmail:com

https.//www,segurosysoluciones.com/

3916 Bergenline Avenue
Union City, NJ 07087

551-323-2599 | 201-751-5454

Fotografía del presidente electo de Chile, José Antonio Kast, saludando junto a su esposa, Pía Adriasola, tras ganar la segunda vuelta de las presidenciales, en Santiago (Chile). EFE/ Elvis González

JOSE ANTONIO KAST GANA LAS PRESIDENCIALES EN CHILE Y AMPLIA EL GIRO DE SURAMERICA HACIA LA ULTRADERECHA

Fuente: Agencia EFE

El ultraderechista José Antonio Kast ganó este domingo con contundencia el segunda vuelta de las elecciones presidenciales en Chile y se convirtió en el primer defensor de la dictadura de Augusto Pinochet (1973-1989) en alcanzar el poder tras el retorno de la democracia al país andino.

El ultraliberal, hijo de una familia de migrantes alemanes con pasado nazi, concitó el 58,1% de los votos frente al 41,8 % de la candidata de la coalición de centro-izquierda, Jannette Jara, en un proceso con sufragio obligatorio por primera vez en unas presidenciales, en el que el voto blanco y nulo se multiplicó respecto a la primera vuelta.

Kast dijo en su primer discurso tras su apabullante victoria que será «el presidente de todos, sin excepción», y que «va a haber un cambio real» en el país.

Kast, que ganó con un 59,1 % de los votos a la izquierdista Jeannette Jara, señaló que «cada uno decidirá libremente si quiere sumarse a la recuperación y al renacer de Chile», porque el país «ha dado un mandato claro, que no admite excusas: no quiere continuidad, quiere un cambio real», sostuvo.

En su discurso, que dio frente a miles de sus seguidores frente a su comando en Santiago, pidió a Dios «templanza y fortaleza para estar a la altura», al tiempo que prometió «restablecer el respeto a la ley» en el país.

«Sin seguridad no hay paz, sin paz no hay democracia y sin democracia no hay libertad. Chile volverá a ser libre del crimen, de la angustia y del temor», añadió quien será el primer presidente pinochetista y que hizo campaña a favor del entonces dictador Augusto Pinochet (1973-1990) en el plebiscito de 1988.

Kast, que se impuso en las 16 regiones del país y logró la segunda victoria más amplia en una segunda vuelta en democracia —la mayor desde la obtenida por la expresidenta Michelle Bachelet en 2013—, recalcó que «Chile necesita que el país vuelva a tener empleo digno y orden en nuestras calles, en el Estado, en las prioridades que se han perdido».

«El orden no es un capricho, es justicia», añadió ante una multitud que ondeaba banderas nacionales.

“Sin seguridad no hay paz, sin paz no hay democracia y sin democracia no hay libertad. Chile volverá a ser libre del crimen, de la angustia y del temor”

La hoja de ruta de Kast en Chile

El futuro mandatario destacó como «hitos» de su administración la seguridad, la migración y el progreso económico. «Quien no cumpla la ley, va a recibir todo el peso de esa ley», afirmó antes de advertir que «los padres tendrán que responder por los daños que provoquen sus hijos» y que los jóvenes «no pueden quemar nada, no pueden romper nada».

Kast agradeció a los excandidatos de la derecha tradicional Evelyn Matthei y de la extrema derecha radical Johannes Kaiser, que no pasaron a la segunda vuelta y lo apoyaron sin condiciones, y los invitó a «construir un país en unidad» y «sin cuoteos», en un guiño al diseño de su Gobierno, en el que se espera integren el conjunto de fuerzas de la derecha y ultraderecha del país.

El ultracatólico dijo que su victoria «no es la meta, sino el punto de partida» y aseguró que los cambios que propone «comenzaran de inmediato», pero frente a las expectativas que ha levantado su Gobierno en la ciudadanía, avisó que «los resultados no se verán al día siguiente».

En un momento de su extenso discurso, Kast pidió silencio y que no se gritara contra su rival, la izquierdista Jeannette Jara, que obtuvo el 41,8 % de los votos: «Si prima la violencia y los gritos destemplados es muy difícil seguir adelante, es una persona igual que nosotros aunque piense distinto que nosotros», expresó a sus simpatizantes.

«(Jara) Asumió un desafío y lo defendió hasta el final», valoró Kast, quien también reconoció «el coraje» de la exministra comunista de «haber tomado la decisión y haber alineado su partidarios».

Un mensaje de unidad y apertura

De 59 años, el fundador de Partido Republicano (PR) que llegará a La Moneda tras su tercer intento (2017 y 2021), insistió en un mensaje de «unidad» de su sector e instó a «recuperar la fe en las instituciones», que concentran buena parte del desencanto de la ciudadanía.

El líder del PR, formación que fundó en 2019 tras abandonar la conservadora Unión Demócrata Independiente (UDI), nacida al alero de la dictadura, reiteró que cumplirá su promesa de renunciar a su militancia para dar una señal de amplitud, tal y como hicieron antes los expresidentes Patricio Aylwin (1990-1994) y Sebastián Piñera (2010-2014 y 2018-2022).

José Antonio Kast, que cerró su discurso pidiendo la bendición de Dios, asumirá el próximo 11 de marzo la banda presidencial de parte del presidente progresista Gabriel Boric, que este domingo lo felicitó en una llamada de teléfono televisada y lo invitó mañana lunes a un desayuno en el palacio de La Moneda.

BORIK Y KAST INICIAN LA TRANSICION DE GOBIERNO EN CHILE, QUE TERMINARA EN MARZO

Fuente: Agencia EFE

El presidente de Chile, Gabriel Boric, y quien será su sucesor, tras ganar este domingo la segunda vuelta, José Antonio Kast, se reunieron este lunes en el Palacio de La Moneda para preparar el largo traspaso de poder, en un encuentro protocolario en el que el mandatario pidió al ultraderechista que respete los derechos adquiridos y continúe «con muchas de las políticas iniciadas y acordadas en estos años, y que son tareas de Estado».

Una petición a la que el extremista ultracatólico respondió en rueda de prensa insistiendo en que el país se halla en crisis y necesita por ello establecer «un gobierno de emergencia», como ha repetido durante toda la campaña.

Kast, que ganó las elecciones con un 58,1 % por un amplio margen de más de 16 puntos a la izquierdista Jeannette Jara, acudió a La Moneda, en pleno centro de Santiago, acompañado de su esposa, María Pía Adriasola, quien ocupará el cargo de primera dama del que Boric prescindió; el presidente del Partido Republicano, Arturo Squella; y varios de las figuras clave que lo han acompañado en su campaña, como su asesor económico Jorge Quiroz.

Boric le recibió en una de las salas y le hizo un recorrido por el palacio de época colonial antes de que ambos se reunieran por espacio de casi una hora.

El presidente de Chile, Gabriel Boric (i), y el presidente electo, José Antonio Kast, se reúnen en el Palacio de la Moneda, este 15 de diciembre de 2025, en Santiago (Chile). EFE/ Elvis González

«Fue una reunión muy republicana en el sentido amplio de la palabra para conocer situaciones que van a afectar y pueden requerir una coordinación entre el gobierno saliente y el entrante», señaló Kast antes de recalcar el «gobierno de emergencia» que propone «tiene que verse reflejado en un gobierno de unidad nacional en los temas prioritarios en los que habrá acuerdos, porque hay situaciones que afectan de forma transversal como seguridad, salud, vivienda».

Al acabar, sin aceptar preguntas, se acercó a saludar a un centenar de personas que se juntaron en la aledaña Plaza de la Constitución antes de subirse a un vehículo blindado y dirigirse a la comuna de Las Condes, una de las más acomodadas de la capital, para reunirse con su equipo y dirigentes de los partidos de derecha y extrema derecha en la llamada «La Moneda chica», un inmueble de estilo francés que será su sede hasta el 11 de marzo.

La agenda para Chile del Gobierno de Kast

Kast, que se convertirá en el primer pinochetista en llegar al poder tras el fin de la dictadura hace 35 años, se impuso en las 16 regiones del país y consiguió la segunda victoria en segunda vuelta más amplia desde el retorno a la democracia (la primera fue la de Michelle Bachelet contra Evelyn Matthei en 2013).

El exdiputado ultracatólico, de 59 años, recalcó en su primer discurso como presidente electo que los «hitos» de su administración serán la seguridad, la migración y el progreso económico, principales preocupaciones de la ciudadanía y puntos clave en los que enfocó su campaña.

La gran incógnita es el tipo de gobierno que formará Kast y si el líder del Partido Republicano se dejará llevar por sus huestes más radicales o buscará acercarse a la derecha tradicional de la coalición Chile Vamos para crear consensos en un Parlamento sin mayorías.

El martes está previsto que realice su primer viaje al exterior como presidente electo y se desplace a Argentina para reunirse con el mandatario de ese país, Javier Milei, con el que ha dicho tener «sueños compartidos».

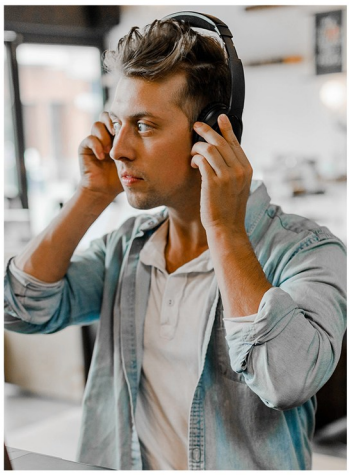
Bienvenidos a "Creciendo Juntos", el espacio creado para abordar una variedad de temas y enfoques centrados en el crecimiento personal y su aplicación en las relaciones de pareja, familiares, amistosas y en las diferentes comunidades a las que pertenecemos.

Empieza con tu café

Un café en calma marca la diferencia. El aroma, el calor y el momento presente se convierten en un ritual que te recuerda que sobreviviste la semana y que ahora viene el descanso

Todos los Viernes son de inspiración

Después de una semana dura, regálate un café y acompáñanos en Creciendo Juntos.



Regalate "Bálsamo para el alma"

Una pausa sagrada en el ritmo del día. Estas cápsulas son susurros del cielo; breves mensajes de amor, guía y consuelo canalizados desde los ángeles y seres de luz.
Cada palabra es un bálsamo para el alma, un recordatorio que nunca estamos solos, de que hay una presencia luminosa que acompaña cada paso de nuestro camino.

Cierra con inspiración

Escucha nuestro programa en vivo o en diferido y descubre una película, libro, podcast, cápsula, documental o biografía que aporten tomas de consciencia sobre el crecimiento, la vida y cómo vivirla; esto puede convertirse en una chispa que te despida de la semana con esperanza y motivación.
Cada Viernes, de 10am a 12pm tiempo de Nueva York, en Creciendo Juntos nos sumergimos en conversaciones enriquecedoras, herramientas prácticas y reflexiones profundas para cultivar una vida más plena y feliz.

Haz una pausa agradecida

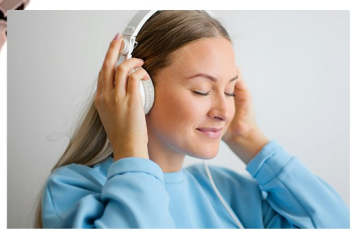
Antes de entrar en modo fin de semana, tómate un minuto para agradecer lo que lograste en la semana.

Busca algo motivador

Cada edición de Creciendo Juntos guarda una historia sorprendente: un consejo útil o una cápsula motivadora.

¿Eres profesional en temas de creciminento personal, salud integral, espiritualidad, educación, psicología o desarrollo humano?

Te invitamos a ser panelista en Creciendo Juntos de Luna 9 Radio Digital. Abrimos un espacio para todos aquellos profesionales que deseen compartir sus conocimientos.



Recibe tareas

Recibe tareas para el fin de semana después de mucho aprendizaje durante nuestro programa de Creciendo Juntos y cada tarea está basada en una reflexión del tema que se comparte durante el programa.

PARA CONVERTIRTE EN SPONSOR DEL PROGRAMA

Simplemente contactarse con nosotros y trabajaremos juntos en estrategias de marketing para su marca, emprendimiento o negocio

WhatsApp (MX) +52 314 109 8502 | Whatsap (US) +1 551 254 8201

CECIENDO JUNTOS
Viernes 10:00 am - 12:00 pm (Hora de NY)

Tecnología

CIBERSEGURIDAD E IA EN 2026: LAS 5 PREDICCIONES QUE DEFINIRAN TU PRIVACIDAD DIGITAL

Fuente: Tecnología Geeks y gadgets—Henry Ramírez

Se estima que para finales de 2026, el 90% de los ataques de ingeniería social serán generados y ejecutados completamente por IAs generativas sin intervención humana.

Listo para el 2026? Analizamos las tendencias críticas en ciberseguridad con inteligencia artificial para 2026, que definirán el próximo año. Cómo proteger tu negocio de los ataques autónomos que se avecinan. Informe exclusivo de Tecnología Geek.

Mientras el mundo tecnológico se despide del 2025, el panorama de la seguridad digital está cambiando a una velocidad vertiginosa. En Tecnología Geek, hemos analizado los patrones de ataque de los últimos meses y la conclusión es alarmante pero clara: 2026 será el año de la «Ciberguerra Autónoma», destacando la relevancia de la ciberseguridad con inteligencia artificial.

Ya no se trata de si serás atacado, sino de cuándo. La Inteligencia Artificial ha dejado de ser una simple herramienta de soporte para convertirse en el núcleo tanto de la defensa corporativa como del arsenal de los ciberdelincuentes. La ciberseguridad, especialmente con inteligencia artificial en 2026, jugará un papel crucial. Desglosamos las tendencias críticas que dominarán la agenda tecnológica el próximo año y cómo puedes blindar tu información antes de que sea tarde.

El auge del «Malware Cognitivo»: La gran amenaza de 2026

Si en 2025 nos preocupaban los deepfakes básicos, en 2026 nos enfrentaremos a ataques que entienden el contexto. Los hackers están entrenando modelos de IA para crear lo que llamamos «Malware Cognitivo». Este tipo de amenazas subraya la importancia de la ciberseguridad con inteligencia artificial.

- Phishing Contextual e Hiperrealista: Olvida los correos con faltas de ortografía. La IA de 2026 leerá tus correos anteriores filtrados en la dark web para redactar estafas que suenan exactamente como tu jefe, tu banco o tu contador, replicando su tono y estilo de escritura a la perfección.
- Ataques en el Borde (Edge AI): La amenaza ya no está solo en la nube. Los atacantes apuntarán directamente a los dispositivos IoT (cámaras de seguridad, refrigeradores inteligentes, asistentes de voz), procesando el ataque desde el propio chip del dispositivo para evadir los firewalls tradicionales.

Defensa Predictiva: Por qué tu antivirus tradicional morirá en 2026

El modelo de «base de datos de virus» que hemos usado durante décadas ha quedado obsoleto. Las soluciones de seguridad que liderarán el mercado en 2026 se basan en una filosofía de Zero Trust (Confianza Cero) y predicción conductual.

Autenticación Biométrica Pasiva: Las contraseñas tienen los días contados. En 2026, los sistemas más avanzados verificarán tu identidad por cómo tecleas, la velocidad de tus clics o cómo mueves el mouse, creando una huella digital de comportamiento imposible de robar.

SOCs Autónomos: Veremos el auge de Centros de Operaciones de Seguridad gestionados por IA, capaces de detectar, aislar y eliminar una amenaza en milisegundos, mucho antes de que un analista humano pueda siquiera ver la alerta en su pantalla.

El truco para saber si te bloquearon en WhatsApp

Las tendencias tecnológicas que darán forma al futuro: Un análisis profundo para el 2024

Los podcasts llegan a YouTube Music

Tipos de tecnología geek que existen

Palabras para ser un verdadero 'geek'

Lista: Las Herramientas de Seguridad «IA-Nativas» a vigilar

Para nuestros lectores en Estados Unidos, Latinoamérica y España que buscan actualizar su infraestructura tecnológica, estas son las plataformas que están marcando la pauta para el nuevo año, especialmente en lo que respecta a la ciberseguridad con inteligencia artificial en 2026:

- **Vectra AI:** Especializada en detectar comportamientos anómalos en redes híbridas, ideal para detectar intrusos que ya están dentro.
- **SentinelOne (Versión 2026):** Continúa liderando con su promesa de defensa a «velocidad de máquina», utilizando IA estática y conductual.
- Darktrace PREVENT: Una solución revolucionaria que «ataca» tu propia red simulando ser un hacker para encontrar vulnerabilidades antes que los criminales reales.

El papel crucial de la Regulación y la Ética

Con la entrada en vigor de nuevas normativas sobre IA en Europa y América, 2026 también será el año del cumplimiento normativo (Compliance). Las empresas no solo deberán protegerse, sino que tendrán la obligación legal de demostrar que sus IAs de defensa no violan la privacidad de los usuarios ni toman decisiones sesgadas. La transparencia será tan importante como la seguridad, algo crucial para la ciberseguridad con inteligencia artificial en 2026.

Conclusión: Prepárate hoy para las amenazas de mañana

En 2026 no premiará a quien tenga el firewall más costoso, sino a quien posea la IA más inteligente y adaptativa. Desde Tecnología Geek LLC, recomendamos realizar auditorías de seguridad profundas ahora, antes de que el calendario cambie. En la era de la IA, la prevención proactiva es la única inversión con retorno asegurado.

Gracias por hacernos su preferido y convertirnos en su revista favorita

Para Publicidad comuníquece con nosotros
Tel: 201-351-3907
feyesperanzamag@gmail.com

REYES MAGOS:

HISTORIA Y MAGIA DE UNA TRADICION UNIVERSAL

Fuente: Antrophistoria.com

En el calendario cristiano, el 6 de enero, Día de Reyes, ocupa un lugar especial que resplandece con las luces de la tradición. Pero ¿de dónde surge esta festividad que, además de alegrar a la infancia, convoca al mundo a reflexionar sobre la generosidad, la devoción y la diversidad cultural? Un vistazo al trasfondo histórico y simbólico nos transporta al corazón de una tradición que funde los relatos bíblicos con las costumbres populares, moldeando una celebración profundamente arraigada en la historia de la humanidad.

El relato bíblico: los Magos de Oriente

La historia de los Reyes Magos aparece en el Evangelio de Mateo (2:1-12), en el cual se describe a unos "magos" que, guiados por una estrella, llegaron a Belén para rendir homenaje al niño Jesús. Estos personajes, cuyo número y origen geográfico exacto nunca se especifica en el texto bíblico, han sido objeto de interpretaciones y desarrollos culturales que enriquecen su historia original.

Los magos, denominación que proviene del griego magoi, podrían haber sido astrólogos, sacerdotes zoroastrianos o sabios orientales versados en las ciencias y la religión. Según la tradición, traían consigo tres regalos: oro, incienso y mirra. Estos presentes, más allá de su valor material, cargan un simbolismo teológico profundo: el oro representa la realeza de Jesús, el incienso su divinidad y la mirra su humanidad y sacrificio futuro.

La Iglesia primitiva abrazó esta narrativa como símbolo del reconocimiento universal de Cristo. Los magos, procedentes de tierras lejanas, representaban a las naciones gentiles que se unían al pueblo judío en la adoración del Mesías, lo que se convirtió en un punto de conexión entre culturas y religiones.

La evolución de los Magos a Reyes

En los primeros siglos del cristianismo, los magos fueron representados como figuras venerables y ambiguas. No fue sino hasta el siglo VIII que comenzaron a identificarse como reyes, influenciados por textos como el Expositio in Matthaeum Evangelistam de San Beda el Venerable. Este erudito inglés también les atribuyó nombres —Melchor, Gaspar y Baltasar— y características específicas que los relacionaban con los tres continentes conocidos en la época: Europa, Asia y África. Así, se consolidó una imagen multicultural y un mensaje de unidad global.

Durante la Edad Media, las reliquias de los Reyes Magos adquirieron un lugar destacado en el culto cristiano. Según la leyenda, los restos fueron trasladados a Milán y, posteriormente, a la Catedral de Colonia, en

Alemania, donde aún descansan. Este traslado incrementó la devoción popular y dio origen a peregrinaciones que reforzaron la tradición.

La tradición en España: cabalgatas y roscones

En España, el Día de Reyes no solo es una festividad religiosa, sino también un acontecimiento cultural y social profundamente celebrado. La tradición de la cabalgata de Reyes, que data del siglo XIX, se ha convertido en un espectáculo lleno de magia y alegría. Se cree que la primera cabalgata organizada tuvo lugar en Alcoy, en 1866, y surgió con el objetivo de regalar juguetes a los niños y niñas de la localidad. Este gesto solidario se expandió rápidamente por toda España.

Otro elemento fundamental de esta festividad es el Roscón de Reyes, un dulce cuya forma circular recuerda a una corona, que se comparte en familia. El roscón, decorado con frutas confitadas que simbolizan joyas, contiene en su interior sorpresas como una figura del Niño Jesús y un haba seca. Quien encuentra la figura es coronado como rey o reina del día, mientras que quien encuentre el haba deberá pagar el roscón del año siguiente.

Entre la fe y la modernidad: la magia que trasciende fronteras

En el mundo contemporáneo, el Día de Reyes ha trascendido sus raíces religiosas para convertirse en una celebración global de la bondad y la esperanza. Países como México, Puerto Rico y Filipinas también rinden homenaje a los Reyes Magos con desfiles, danzas y ofrendas, y adaptan la tradición a sus propios contextos culturales.

Así, mientras las luces de las cabalgatas iluminan las calles y el aroma del roscón invaden los hogares, el Día de Reyes se mantiene como una celebración que mezcla historia y costumbres, y conecta a comunidades de todo el mundo en torno a la magia de la tradición y la alegría compartida

En los primeros siglos del cristianismo, los magos fueron representados como figuras venerables y ambiguas. No fue sino hasta el siglo VIII que comenzaron a identificarse como reyes

Revista
FEM International

SUSCRIBANSE Y DISFRUTEN

Revista Multicultural e Informativa

ESTADOS UNIDOS | EDICION 166

gourmet

<< REGRESO A CONTENIDO

26 El Panko japonés

29 El plátano, las nueces y el coco: Alimentos naturales y nutritivos

30 Queque de plátano, nueces y coco

EL PANKO JAPONES

Para enero de 2026, la gastronomía japonesa destacará por la celebración de la comida de Año Nuevo (Osechi Ryori, Ozōni, Toshikoshi Soba) centrada en la longevidad y la fortuna, el auge del Sushi Panko por su textura crujiente y atractivo visual, y la persistencia del popular Ramen (miso, tonkotsu), todo ello bajo la filosofía del Washoku, que prioriza ingredientes frescos de temporada y el equilibrio de sabores umami.

El Panko Japonés. La cocina japonesa frita destaca por ser sorprendentemente ligera, crujiente y poco aceitosa. Platos rebozados como el tonkatsu (chuletas de cerdo rebozadas), korokke (croquetas), kaki furai (ostras rebozadas) o ebi furai (langostinos rebozados), deben su textura irresistible a un ingrediente fundamental: el panko.

El Panko Japonés. ¿Qué es el Panko?

El panko es mucho más que un simple pan rallado; es un ingrediente esencial en la cocina japonesa que destaca por su textura ligera, aireada y de granulado grueso. Su estructura porosa permite crear una capa exterior ultracrujiente que, al mismo tiempo, minimiza la absorción de aceite, lo que resulta en platos más ligeros y menos grasosos. A diferencia del pan rallado occidental, que es más seco y fino, el panko aporta una textura más voluminosa y atractiva a los alimentos.

El término “panko” tiene sus raíces en el japonés: “pan”, que significa pan, y “ko”, que se traduce como harina o migas. Aunque su origen está vinculado a la influencia de la cocina occidental, el panko se introdujo en Japón en la segunda mitad del siglo XIX, durante un período de apertura cultural y gastronómica. Desde entonces, ha evolucionado hasta convertirse en un elemento distintivo de la fritura japonesa.

El panko se fabrica utilizando un pan de molde blanco especialmente diseñado para este propósito. Dependiendo del proceso de horneado, este pan puede elaborarse con corteza o sin corteza. Cuando se prepara con corteza, luego se retira cuidadosamente para garantizar una textura uniforme.

Existen dos métodos principales para su producción:

Horneado térmico (Baisho): En este proceso tradicional, el pan se cocina en hornos de gas convencionales. El resultado es un panko suave y esponjoso, ideal para recetas donde se busca una textura más delicada y que se derrita en la boca. Este método es preferido en restaurantes de alta gama debido a su sabor y ligereza.

Horneado eléctrico (Denkyoku): Este método utiliza placas de acero que transmiten electricidad para cocinar el pan sin corteza, dando como resultado un pan más denso. El panko elaborado con este método es notablemente más firme, con una menor absorción de aceite, lo que asegura una textura crujiente más duradera. Este tipo de panko es ideal para alimentos fritos que requieren mantener su textura durante más tiempo, como en el caso de la comida para llevar.

Ambos métodos producen panko de alta calidad, cada uno con características únicas que se adaptan a diferentes necesidades culinarias. La elección entre ellos depende del tipo de plato que se desee preparar y del resultado que se busque en cuanto a textura y sabor.

Características del Panko

El panko destaca por sus diferentes variaciones en tamaño, contenido de humedad y color, que lo hacen un ingrediente versátil en la cocina.

Tamaño de las Migas

Las migas de panko se presentan en distintos tamaños, adaptándose a diferentes aplicaciones culinarias:

- **Grande (12-14 mm):** Ideal para alimentos que buscan un aspecto voluminoso, espeso y atractivo visualmente.
- **Mediano (8-10 mm):** Versátil y adecuado para la mayoría de recetas y tipos de ingredientes.
- **Pequeño (4-6 mm):** Perfecto para alimentos delicados o con alto contenido de humedad, ya que se adhiere bien sin deshacerse.

Contenido de Humedad

El nivel de humedad del panko determina su textura y sus usos:

- **Fresco:** Ligero y crujiente, ideal para rebozados que necesitan frescura y suavidad.
- **Semiseco:** Diseñado para procesos industriales, garantiza uniformidad en el rebozado.
- **Seco:** Con menos del 14% de humedad, es versátil no solo para rebozar, sino también como agente espesante en distintas preparaciones culinarias.

Color

El panko puede variar en color según su elaboración:

- **Natural:** Es blanquecino con un toque dorado que aporta un aspecto apetitoso tras la fritura.
- **Teñido:** Puede incorporar colorantes naturales para mantener su atractivo dorado durante más tiempo.
- **Reciclado:** Elaborado a partir de cortezas desechadas de pan de molde, ofrece un color más oscuro, un sabor más intenso y es una opción más económica.

Estas características hacen del panko un ingrediente esencial y adaptable, capaz de realzar cualquier preparación frita con su textura y sabor únicos.

El Panko Japonés... La Magia del Panko en la Cocina

El panko transforma la fritura en una experiencia culinaria incomparable. Durante el proceso de fritura, su estructura granulada crea bolsas de aire en la capa de rebozado. Esto da como resultado un exterior ultracrujiente que contrasta perfectamente con un interior tierno y jugoso, mejorando tanto la textura como el sabor del plato.

Uno de los platos más representativos que utiliza panko es el tonkatsu, una chuleta de cerdo rebozada que ejemplifica cómo este ingrediente realza la fritura. Su preparación incluye los siguientes pasos:

- La chuleta de cerdo se pasa por huevo batido y luego se recubre con panko, asegurando una capa uniforme.
- El aceite de fritura, frecuentemente mezclado con manteca de cerdo para intensificar el sabor, se calienta a alta temperatura.

Algunos chefs optan por una técnica doble de fritura, transfiriendo el tonkatsu a una segunda olla con aceite más caliente para lograr una textura aún más crujiente.

Una vez frito, el tonkatsu se deja reposar sobre una rejilla para escurrir el exceso de grasa.

El tonkatsu se corta en tiras y se sirve tradicionalmente con col rallada y una generosa porción de salsa tonkatsu, que complementa a la perfección su sabor. Este plato es un ejemplo claro de cómo el panko convierte ingredientes simples en una delicia culinaria

Innovación y Evolución del Panko

Hoy en día, la mayoría del panko se produce industrialmente, aunque algunas fábricas combinan los métodos de horneado térmico y eléctrico para adaptarse a las necesidades de distintos platos. El panko se ha convertido en un ingrediente clave en la cocina internacional, influyendo en la gastronomía más allá de las fronteras japonesas.

Conservación del Panko

El panko debe almacenarse adecuadamente para preservar su textura y frescura:

- **Panko fresco:** Si se quiere congelar, guardar en un recipiente hermético para evitar la formación de humedad, que podría comprometer su calidad. Conservar en la nevera si ya está abierto y consumirlo en el menor tiempo posible.
- **Panko seco:** Mantener el panko seco en un recipiente hermético, preferiblemente a temperatura ambiente o refrigerado, para garantizar que conserve su frescura. Asegurarse de consumirlo antes de la fecha de vencimiento indicada.

Un almacenamiento adecuado no solo alarga la vida útil del panko, sino que también garantiza que conserve sus características crujientes y aireadas al momento de utilizarlo.

ARTICULO

EL PLATANO, LAS NUECES Y EL COCO: **ALIMENTOS NATURALES Y NUTRITIVOS**

Fuente: Silvia Alicia Noceda Rodríguez

El plátano, las nueces y el coco son alimentos de origen natural que forma parte de una alimentación saludable. Aportan energía, vitaminas y minerales importantes para el crecimiento y el buen funcionamiento del cuerpo. Además, se pueden consumir de muchas formas: fresco, en jugos, postres o como snacks.

- **El plátano**, dentro de las propiedades que contiene esta fruta es su riqueza en potasio, contiene las vitaminas B6 y C, aporta fibra natural y contiene carbohidratos que dan energía. Los beneficios de esta fruta es su ayuda a dar energía al cuerpo, contribuye al buen funcionamiento de los músculos evitando los calambres, favorece la digestión y ayuda a mantener el equilibrio del sistema nervioso.
- **Las nueces**, ese fruto seco es rica en grasa saludable, contiene proteínas, aporta vitamina E y minerales como magnesio y zinc. Este fruto seco también tiene sus propiedades como ayudar al cuidado del corazón, favorecen la concentración y la memoria, como también aporta energía de forma natural y ayuda al crecimiento y fortalecimiento del cuerpo.
- **El coco**, contiene agua natural hidratante, aporta fibras, tiene grasa natural y contiene minerales como hierro y potasio. Dentro de sus beneficios esta el ayudar a la hidratación, favorece la digestión, aporta energía, así como también contribuye a una piel saludable.

Estos tres frutos, plátano, nueces y coco son alimentos muy beneficiosos para la salud. Consumidos con moderación, ayudan a mantener el cuerpo fuete, con energía y bien nutritivo. Incluir estos alimentos en la dieta diaria es una buena opción para una vida saludable.

¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡FELIZ AÑO NUEVO!!!!!!!!!!, que este 2026 sea de prosperidad, con salud, amor y trabajo, son los mejores deseos de D'NONA SILVIA.

QUEQUE DE PLATANO, NUECES Y COCO

Silvia Alicia Noceda Rodríguez
CEO "D' Nonna Silvia", Columnista de Gastronomía
FEM International Group & Embajadora Para La Paz

INGREDIENTES:

325 gr. harina sin preparar
¾ cdta. de polvo de hornear
½ cdta. de bicarbonato
1 cdta. de sal
165 gr. mantequilla sin sal a temperatura ambiente
200 gr. de azúcar blanca
75 gr. de azúcar rubia o morena
3 huevos enteros
½ cdta. de vainilla
1 cda. ralladura de limón
1 1/3 taza de pure de plátano bien maduro
3 cdas. de crema agria (sour cream) o crema de leche.
¾ taza de nueces picadas (pueden ser pecanas, almendras o nueces de macadamia)
¼ taza de albaricoque finamente picados
1 taza de coco rallado

Preparación:

Horno precalentado a 180°C (350°F). Enmantequillar y enharinar el molde (redondo #22 o rectangular mediano).

Cernir la harina, polvo de hornear, bicarbonato y sal. Reservar.

Luego en la batidora, batir la mantequilla con el azúcar blanca y azúcar rubia, hasta que la mezcla se vea cremosa y clara. Agregar los huevos uno por uno, darle un tiempo de 3 minutos entra ellos sin dejar de batir.

Incorporar la esencia de vainilla, la ralladura de limón, el pure de plátano y la crema agria.

Añadir la harina cernida, seguir batiendo, pero a baja velocidad. Agregar los ingredientes secos.

Pasar la masa al molde, tiempo de hornear es 1 hora aproximadamente, hasta que al insertar un palito este salga limpio. Desmoldar cuando este frio.

¿Sabías que...?

las tendencias gastronómicas de 2026 priorizan los alimentos ricos en fibra y bienestar intestinal? Los expertos anticipan un auge de comidas "high-fiber" y alimentos con beneficios para la salud intestinal, impulsados por tendencias de bienestar y preferencias personales.

Revista
FEM International
MANTENGANSE INFORMADOS CON
FEM INTERNATIONAL MAGAZINE
SIGN UP!
ENTERESE DE NOTICIAS INTERNACIONALES,
RECETAS GASTRONOMICAS, TURISMO,
TEMAS DE MOTIVACION, LIDERAZGO, DEPORTES,
DESAFIOS FINANCIEROS, INMIGRACION Y MAS.
http://eepurl.com/ggiPT1

Revista

FEM International

fem
FEM INTERNATIONAL GROUP

feyesperanzamag@gmail.com
Tel: 201-351-3907 | WhatsApp: +15512548201

spotlight

<< REGRESO A CONTENIDO

34 La actitud para vivir el año 2026: Presencia, Consciencia y congruencia

36 Un scrooge nos gobierna

38 Preparación para el 2026

40 Proyectos: Los sueños no tienen edad

42 490 Aniversario de Lima, ciudad de los reyes, memoria viva del Perú

44 Radio Online

52 Poder Judicial: Metementodo

LA ACTITUD PARA VIVIR EL AÑO 2026: **PRESENCIA, CONSCIENCIA Y CONGRUENCIA**

María Luisa Alcalá González
Escritora, Terapeuta sistémica, tanatologa, PR Manager de Luna 9 Radio Digital y Embajadora Para La Paz.

Cada inicio de año trae consigo una pregunta silenciosa pero poderosa: ¿desde dónde voy a vivir lo que viene? Más allá de los propósitos, las metas o los planes que solemos enlistar, existe un factor determinante que marca la diferencia entre sobrevivir el año o habitarlo plenamente: la actitud.

El 2026, como cada nuevo año, nos invita a elegir la forma en que nos relacionamos con la vida, con lo que fue, con lo que es y con lo que aún no llega, y para ello, tres pilares se vuelven esenciales: presencia, consciencia y congruencia.

Presencia: vivir aquí y ahora

La presencia no es sólo estar físicamente en un lugar, es habitar el momento con atención, sin quedarnos atrapados en el pasado ni anticipando el futuro con ansiedad. Vivir con presencia implica escuchar de verdad, sentir sin evadir, responder en lugar de reaccionar.

En un mundo acelerado, la presencia se convierte en un acto de valentía. Es elegir pausar, respirar y estar disponibles para la vida tal como se presenta. Cuando vivimos presentes, el 2026 deja de ser una promesa futura y se transforma en una experiencia viva que ocurre día a día.

Consciencia: comprender lo que me mueve

La consciencia es la capacidad de mirarnos con honestidad: reconocer nuestras emociones, nuestras creencias, nuestras heridas y también nuestros recursos. Vivir conscientemente implica hacernos responsables de nuestras elecciones y entender que todo acto tiene un impacto, tanto en nosotros como en los demás.

Entrar al 2026 con consciencia es preguntarnos:
¿Desde qué lugar estoy decidiendo?
¿Qué patrones sigo repitiendo?
¿Qué necesito soltar para avanzar con mayor ligereza?

La consciencia no juzga, observa, y desde esa observación, abre la posibilidad de cambio.
Congruencia: alinear lo que pienso, siento y hago

La congruencia es el puente entre el mundo interior y el exterior, es vivir en coherencia con nuestros valores, nuestras palabras y nuestras acciones, no se trata de ser perfectos, sino auténticos.

Cuando hay congruencia, la vida fluye con menos conflicto interno, decimos lo que sentimos, hacemos lo que creemos y sostenemos lo que elegimos. En el 2026, la congruencia será una brújula esencial para no perdernos en expectativas ajenas ni en exigencias que no nos pertenecen.

Una actitud que transforma el año

Presencia, consciencia y congruencia no son metas que se alcanzan una vez; son prácticas cotidianas que se cultivan con paciencia y compromiso, esta actitud nos permite atravesar los desafíos con mayor claridad, disfrutar los logros con gratitud y aceptar los procesos con humildad.

Vivir el 2026 desde esta actitud es dejar de exigirle a la vida que cambie y comenzar a transformarnos nosotros. Es comprender que no siempre podemos elegir lo que sucede, pero sí cómo lo vivimos.

¡Que este nuevo año no sea sólo un cambio de número, sino un cambio de mirada!
¡Que la actitud con la que lo vivamos sea el verdadero regalo que nos damos a nosotros mismos!

UN SCROOGE NOS GOBIERNA

Maribel Hastings
Asesora Ejecutiva de America's Voice & Columnista de Inmigración- FEM International Group

El presidente Trump evoca al personaje Ebenezer Scrooge al arruinar la Navidad de individuos y familias y no únicamente de los indocumentados que persigue sin piedad, sino de residentes autorizados y ciudadanos en una guerra sin cuartel que lejos de remover criminales ha desterrado a quienes contribuyen a nuestra economía y ha separado familias.

Una guerra que tampoco se limita al tema migratorio. Millones recibirán durante estas fiestas un alza en sus primas de seguro médico gracias a la eliminación de subsidios que Trump y los republicanos defienden y que supone que muchas personas optarán por no comprar cobertura de salud.

Trump todavía no cumple un año en el poder y su lista de medidas adversas es interminable.

El pasado viernes anunció el ataque más reciente al cancelar el programa 'parole' de reunificación familiar para inmigrantes de Colombia, Cuba, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Haití y Honduras. El mismo otorgaba residencia temporal a inmigrantes de esos países que querían reunirse en Estados Unidos con sus familiares.

Y es que su cruzada antiinmigrante no se limita a detener y deportar indocumentados. Su doctrina es deslegalizar a quienes tienen algún tipo de estatus para hacerlos vulnerables a la detención y la deportación y cumplir con las cuotas de arrestos que se han impuesto.

Por eso canceló el Estatus de Protección Temporal (TPS) para 72 mil hondureños y 4 mil nicaragüenses que tenían protección de la deportación y permisos de trabajo desde 1999. Eliminó además el TPS para 348 mil venezolanos y 521 mil haitianos. Igualmente, canceló el 'parole' humanitario para medio millón de cubanos, haitianos, nicaragüenses y venezolanos.

Hace un par de semanas, tras la muerte de una guardia nacional en una emboscada en Washington, DC a manos de un ciudadano afgano, congeló las peticiones de asilo de ciudadanos de 19 países, incluidos Cuba y Venezuela. Y abarca todos los ajustes migratorios, desde tarjetas de residencia, hasta la naturalización. Acaba de sumar otros 20 países a la lista para un total de 39. Está cancelando ceremonias de naturalización de quienes llenaron todos los requisitos únicamente por haber nacido en países que están en su lista negra. Quiere revocar la ciudadanía de individuos, y quiere eliminar la ciudadanía por derecho de nacimiento.

Y es que la guerra de Trump no es en realidad contra los indocumentados sino contra las personas de color , así sean residentes

Trump todavía no cumple un año en el poder y su lista de medidas adversas es interminable. Crédito: Evan Vucci | AP

autorizados o ciudadanos estadounidenses de quinta generación.

La persecución de indocumentados en violentas redadas es un extra en su enfermiza visión del mundo. Del mismo modo que vuelan en pedazos a personas en supuestas narcolanchas en el Mar Caribe como si fuera un juego de video, la crueldad de los operativos migratorios evidencia que infligir terror y daño es su norte. Como el daño a millones de personas, muchas de las cuales apoyaron a Trump en las elecciones, que se verán afectadas por los severos recortes a programas de asistencia nutricional (SNAP), al Medicaid, y por la eliminación de subsidios para costear las primas mensuales del seguro médico asequible mejor conocido como Obamacare.

Los precios de los alimentos se han disparado y Trump ya no puede culpar a su antecesor, Joe Biden de ello. En las elecciones especiales de los pasados meses los electores, muchos de ellos sus electores, le han enviado un mensaje de descontento por el rumbo del país que también se refleja en las encuestas desfavorables. Pero Trump permanece desafiante aunque es probable que en los comicios intermedios del 2026, los votantes le pasen factura al Partido Republicano.

La semana pasada reconoció que su guerra arancelaria ha subido los precios de productos y sugirió a los estadounidenses que hagan ajustes, por ejemplo, comprando menos muñecas para sus hijas. “No necesitas 37 muñecas para tu hija. Dos o tres está bien, pero no necesitas 37 muñecas. Así que estamos haciendo las cosas bien”, dijo Trump en un mítin en Pennsylvania.

En el ‘Cuento de Navidad’ de Charles Dickens, Scrooge es visitado por tres espíritus y finalmente transforma su vida, aprende a ser generoso, a disfrutar de la Navidad y a dejar que otros la disfruten.

Pero lamentablemente ese no es el caso del Scrooge que nos desgobierna.

Los textos publicados en esta sección son responsabilidad única de los autores, por lo que La Opinión no asume responsabilidad sobre los mismos.

PREPARACION PARA EL 2026

Karla Reyes Cantú
Mensajera y Consejera Angelical y de Seres de Luz.
Creadora de "Bálsamo para el alma" en Luna 9 Radio

Cada año esperamos mejorar y realizar cambios positivos en nuestras vidas y este año no es la excepción. Por lo tanto, algunos de los consejos que nos nuestros amados angelitos nos quieren enseñar son los siguientes:

-Solicitarle a nuestra madre "La Virgen" a ella primordialmente porque Dios le ha asignado la misión de realizar la depuración de energía densa, emociones densas, estabilizar, neutralizar, armonizar a la humanidad lo más posible, lo siguiente:

"Que nos encapsule en una energía de amor, claridad, neutralidad, para poder tomar las decisiones con la máxima sabiduría posible y ver con claridad nuestros alcances".

"Querida Madre ayúdame a estar en una energía de amor, de rendición, y que cada vez que me salga de control o me desestabilice ayúdame a regresar a mi centro en amor y paz".

Así mismo, Jesús y sus ángeles y arcángeles recomiendan repetir lo siguiente:

"Me encomiendo a la energía de luz, de paz, del portal de nuevo de amor que se está abriendo para el inicio o comienzo del año nuevo en la máxima armonía y claridad posible".

También recomiendan que visualicemos lo siguiente:

-Visualizarnos a nosotros con 3 esferas encima de nosotros en color dorado (el tamaño y la posición precisa no importa) y en cada una de ellas vendrá lo siguiente:

Primera esfera:

Representa el "Amor propio". En esta esfera piensa o visualiza un deseo para ti, algo que quieras o sientas que es bueno para ti.

Segunda esfera:

Representa la "Sabiduría". En esta esfera piensa o visualiza uno o dos proyectos que quisieras que empezaran o se concretaran este año y repite así mismo lo siguiente:

" Siembro la semilla que va a llevar a concretar mi proyecto a través de la energía del amor, sabiduría y facilidad".

Tercera esfera:

Esta esfera representa la cordura, la neutralidad y la paz en nosotros mismos para poder dejar de ver el caos de afuera, porque el caos empieza en nosotros y es lo primero que hay que trabajar.

En esta esfera sólo visualízate tranquilo, sonriendo, en calma, sólo eso, no es necesario visualizarte en un escenario específico o con alguien, sólo tú, y si gustas puedes visualizar en una pantalla dorada o como si estuvieras en medio de una neblina dorada.

Se emplea mucho el color dorado porque en el Universo se reconoce como el color de la "Manifestación", así es que cualquier cosa que quieras manifestar visualízala en una pantalla dorada, adentro de un espiral de energía dorado, o dentro de una burbuja dorada.

Estos son algunos de los consejos que te brindamos para el 2026, año que marcará un inicio nuevo o despertar nuevo en la vida de todos. Es un año que si te enfocas realmente en algo lo vas a lograr o empezar porque tiene una energía de empuje, y nos viene a ayudar a que todos podamos sembrar las semillas que ya nos corresponden para que florezcan cosas en nosotros o proyectos que ya les toca brotar o salir.

Qué trabajar en un Año 1?

2026 – Año 1

★ Sembrar proyectos

★ Tomar decisiones valientes

★ Iniciar lo que pospusiste

★ Conectar con tu misión

★ Apostar por lo que te da vida

★ Ritualizar la manifestación

"Tú creas lo que siembras."

PROYECTOS: LOS SUEÑOS NO TIENEN EDAD

Jesús María Ludi
Escritor oriundo de ciudad de Paraná, Argentina.
Redactor web y notero radial

Las personas que han cambiado el mundo han desafiado toda lógica con ideas e inventos que descolocaron a la humanidad e hicieron templar a muchos y sonrojar a otros.

Tú triunfo como persona significa: sacarte la venda de los ojos, voltear creencias y limitaciones, ponerte un objetivo, buscar superar tus miedos, estar convencido de lo que quieres hacer y hacia dónde deseas llegar, invertir tiempo en estudios profesionales que fortalezcan tus dones y talentos, rodearte de expertos en campos y áreas que te gustan. Todo eso y mucho más es el principio para que tus sueños empiecen a tomar forma, mi querida juventud.

Los adolescentes sueñan a veces historias fuera de lugar o tiene ocurrencias que no tienen sentido ni explicación para muchos. La mente creativa empieza a funcionar; no obstante, se va apagando y es ahí donde el genio extraordinario se puede ver frustrado. Él lo intenta con las mejores intenciones, pero en ciertas oportunidades no es comprendido y acompañado, cuando tiene todo el impulso para ir por lo que quiere, se lo termina reprendiendo porque los adultos piensan que está exagerando por miedo a que cometas locuras.

En toda etapa en la vida hay que encontrar un equilibrio a seguir, eso debe funcionar como hoja de ruta para que sepamos hacia dónde dirigirnos. Sin un proyecto ideado en la mente, sólo te puede esperar la ruina y decadencia, si no logras tener un propósito mayor que el de comer y dormir, prepárate para enfermar.

La palabra **PROYECTO** debería ser parte de la enciclopedia del mundo infantil, entre juegos y pasatiempos, colores y dibujos. El objetivo tendría que ser el desarrollo de actitudes y cualidades para que cuando alguien llegue a edades escolares avanzadas, con el desarrollo de un coeficiente intelectual alto para que permita al joven ya anticipadamente saber que hacer de su vida, para que no gane la duda y luego llegue la desesperación del no comprender que realizar con su vida.

LOS SUEÑOS NO TIENE EDAD

Está demostrado que muchas de las mentes detrás de empresas de renombre a nivel mundial iniciaron sus carreras con varios años encima, lo que también significa que a veces no sólo basta con tener determinación, constancia y deseos, sino que debe ser el momento de hacer florecer nuestro proyecto como lo resalta una frase muy popular: ***En la vida todo tiene su tiempo, nada sucede antes ni después.***

La actualidad está regida por la competencia en el mercado de oportunidades. Por ende, en lo que cada uno aspira, no se debe mirar hacia el costado y comparar sus resultados con el semejante, puede que te creas inferior y tu autoestima

esté en niveles inferiores, por eso, antes que gane el pesimismo, hay que prestar atención a la actitud con la que actuamos ante diversos escenarios cotidianos. Esto significa que debemos empoderarnos y sentirnos llenos de una energía propia del ser que somos, reflexionando sobre el potencial que tenemos dentro y pensar constantemente eso que nos forma, para levantar nuestro orgullo y, al caminar por la calle de forma erguida, demostremos que nuestra presencia vale tanto como la de todos los demás.

La educación del hogar impacta fuertemente en los jóvenes, hasta que diría que el rol de padre no es para cualquiera. La luz de estos pequeños retoños se puede ver afectada por el humo que no ha sido capaz de ser extinto a tiempo. Me refiero que un adulto con ciertas inseguridades le puede trasmitir a su hijo conceptos erróneos de la vida en base a su experiencia, sin entender que cada quien hace su propio camino y no se repiten los mismos hechos, como una frase popular menciona: La vida no es color de rosa.

Si bien es cierto que hay para todos grades desafíos, y que en una pared blanca vamos a encontrar puntos negros, no globalizar y etiquetar lo que los jóvenes desean desarrollar, creo que es el punto clave para dar vuelo a que se animen a llegar lejos en todo lo que se propongan.

Querida juventud, no se den por vencido ante el mínimo obstáculo, las piedras del camino son parte del recorrido y sirven para sacar lo mejor de cada uno y seguir perfeccionando lo que hacen con tanto amor y pasión. Luchar por esos anhelos es como escalar una gran montaña, incluso con pocos recursos, pero saben, lo importante está dentro tuyo, que es tú vocación y actitud hacia esa meta que quieres acariciar. Bajar los brazos es casi enterrarse vivo, tienes toda una vida por delante y un mundo por explorar, prueba en paz todo lo que quieras realizar y el tiempo y el universo te recompensarán de formar que nunca lo imaginaste. Construye raíces fuertes en tu proceso, ya que emergerá un jardín extraordinario que todos podrán disfrutar de su belleza. Y aquellos que te hayan criticado, quedarán espantados de lo que pudiste lograr con sudor honesto y un sacrificio inquietante, tanto que te preguntarán como lo lograste y tú en silencio sonreirás por ese magnífico triunfo.

490 ANIVERSARIO DE LIMA, CIUDAD DE LOS REYES, **MEMORIA VIVA DEL PERU**

Teodoro Alfredo Sosa Rodríguez
Artista plástico, actor de teatro y corresponsal de FEM International Magazine.

Lima celebra su aniversario envuelta en historia, fe y tradición. Fundada en 1535 como la Ciudad de los Reyes, la capital peruana es tres veces coronada por su riqueza cultural, su espíritu mestizo y su capacidad de reinventarse sin perder la memoria. Lima no es solo una ciudad: es un relato continuo que se escribe entre plazas, conventos, balcones y el rumor eterno del río Rímac.

Desde sus orígenes, Lima fue punto de encuentro de mundos. Hermoso valle bañado por las aguas del "rio hablador", dio origen a una ciudad que muy pronto se convertiría en la capital del Virreinato y centro político, religioso y cultural de Sudamérica. Ese pasado quedó plasmado en su Centro Histórico, en sus iglesias barrocas, en sus casonas y en sus tradiciones que sobreviven al tiempo.

La identidad limeña basada en la espiritualidad profunda de la ciudad y su vocación de servicio de Santa Rosa de Lima, primera santa de América. Su figura trasciende lo religioso para convertirse en símbolo de humildad y entrega. En la fe manifiesta en el Cristo Moreno o Señor de los Milagros, el Cristo Morado, que congrega cada octubre a multitudes que, vestidas de púrpura, perfumados de incienso, recorren la ciudad en una de las manifestaciones más grandes del mundo. Marcando el pulso espiritual de Lima y fortaleciendo cada año el sentido de comunidad.

Pero Lima también se celebra desde el sabor. La mazamorra morada, aromática y espesa, es más que un postre: es herencia prehispánica y tradición colonial fundidas en una sola cucharada. También, el suspiro a la limeña, delicado y dulce, resume la elegancia criolla y el ingenio gastronómico de la ciudad. En estas recetas se conserva la memoria limeña, transmitida de generación en generación.

La antigua ciudad vibra también en el pregón, esa voz callejera que anunciaba productos y oficios, con la figura seductora de las tapadas limeñas, mujeres que, cubiertas por el manto y la saya, desafiaban las normas sociales con gracia y misterio. Estas expresiones revelan una Lima ingeniosa, pícara y profundamente urbana.

Todo converge en el Rímac, testigo silencioso de la historia. A sus orillas nació la ciudad y por él circularon noticias, leyendas y sueños. Aunque hoy su curso enfrenta desafíos, sigue siendo símbolo del origen y de la continuidad limeña.

En la sensibilidad artística de Lima, destaca, entre otros, la voz imprescindible de Chabuca Granda, cantautora que supo traducir como nadieun el sentir y la visión íntima de la ciudad. En sus composiciones, Lima se vuelve canción, memoria y emoción. Temas como "La flor de la canela" o "José Antonio" retratan una ciudad señorial y mestiza, donde el puente, el balcón, el paso lento y el perfume del pasado cobran vida. Chabuca no solo cantó a Lima: la interpretó con amor crítico y profunda elegancia, convirtiéndola en patrimonio musical del Perú.

En su aniversario, Lima se reconoce plural y contradictoria, antigua y moderna, devota y festiva. La tres veces coronada Ciudad de los Reyes celebra no solo los años transcurridos, sino la persistencia de su espíritu. Lima vive en su gente, en su fe, en sus sabores, en su música y en su historia, recordándonos que el pasado no es nostalgia, sino raíz que sostiene el presente y proyecta el futuro.

SIGUENOS EN YOUTUBE

Join us on YouTube

https://www.youtube.com/@feminternationaltv

Disfruta de entrevistas, videos comerciales, podcast, radio en vivo, eventos culturales y mucho más en nuestro canal oficial de YouTube.

LUNA 9 RADIO DIGITAL

LO MAS SOBRESALIENTE EN LUNA 9 RADIO DIGITAL

¿Sabías que enero es el mes con más búsquedas sobre metas personales? Ahorro, viajes, salud y cambios profesionales dominan las tendencias de búsqueda, reflejando el impulso global de reinventarse

LA RADIO COMO **TERRITORIO DE ENCUENTRO**

Luna 9 Radio Digital suma una nueva voz a su ecosistema cultural con la llegada de José María Ludi, Embajador para la Paz y conductor del programa Rostros de la Paz.

Un espacio que propone conversaciones profundas sobre humanidad, diálogo y construcción social, lejos del discurso superficial. Transmitido por radio y en vivo a través de nuestro canal de YouTube cada tercer sábado del mes, el programa amplía la mirada de Luna 9 hacia una comunicación con impacto y conciencia. Porque hablar de paz también es un acto editorial.

CUANDO LA CULTURA **SUMA VOCES, NO RUIDO**

Luna 9 Radio Digital continúa afinando su identidad cultural con la incorporación de dos voces que no llegan a ocupar espacio, sino a darle profundidad.

Ikrame Selkani se suma a los Jueves Culturales con sus cápsulas "Surtidos de Libros, Conjunto de Vidas", un ejercicio de sensibilidad literaria donde cada obra dialoga con la experiencia humana.

Por su parte, Diana Mindlin acompaña como co-conductora en Noche de Tertulia, aportando mirada crítica, ritmo narrativo y conversación inteligente.

Un refuerzo cultural que confirma que, en Luna 9, la palabra sigue siendo un acto de cuidado y curaduría.

Luz Anette Tejera Baños, Licenciada en pedagogía, creadora y madre neurodivergente compartió con nosotros el tema: "Neurodivergencia en la familia: Cuando el diagnóstico se vuelve espejo"

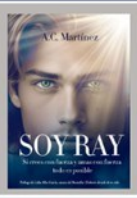
Luis De La Hoz, Presidente de la Junta Directiva de la Statewide Hispanic Chamber of Commerce of New Jersey compartió con nosotros "El Mundial no es solo fútbol: es dinero, crecimiento y oportunidades reales para los emprendedores de NJ"

Blanca Luján Torres, Lic. en Administración de Empresas, promotora de bienestar integral y la nutrición consciente, compartió con nosotros el tema: "Compras conscientes para una alimentación familiar saludable"

LUNA 9 RADIO DIGITAL

LIBROS DESTACADOS

"Las desventuras de la perseguida"
Liliana Sciacca



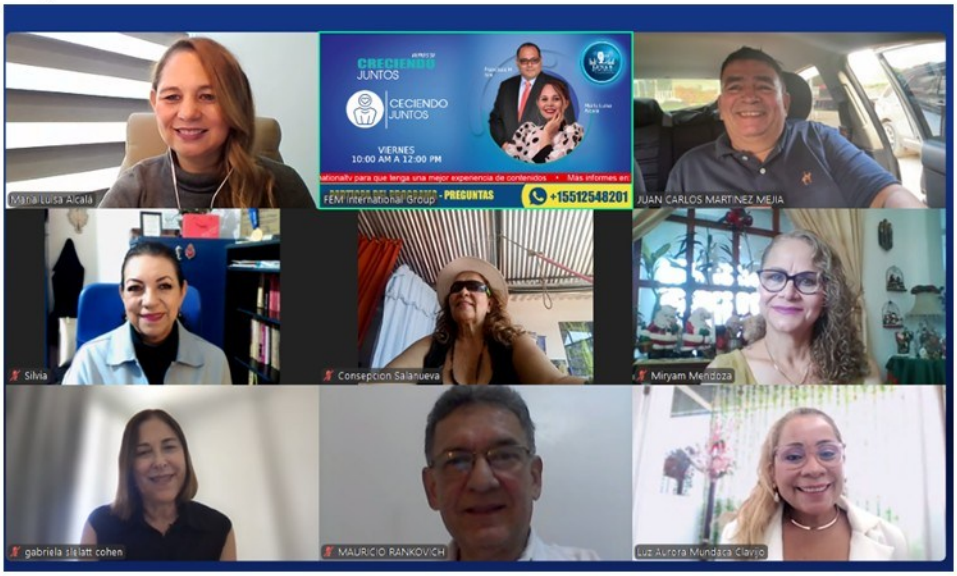
"Soy Ray"
A.C. Martínez

"CLARA"
María Caballero Conte

"Retrato de una escritora especial"
Luna Clarysel Vela Méndez

EL DESARROLLO PLENO DEL SER

En Relatos de Vida, contamos con la participación de un grupo de personas increíbles con mucho que decir. Compartimos con Miryam Mendoza, escritora ecuatoriana. Coaching Ontológico, Liderazgo Espiritual y Mindfulness. Juan Carlos Martínez Mejía, Administrador de Empresas, Magister en Administración de Empresas, Docente Universitario y escritor. John Jairo Marrugo Martínez, Administrador de Empresas, Docente, Escritor, Coach Educativo, Conferencista y Asesor de Asociaciones. Nacido en la ciudad de Montería, departamento de Córdoba, Colombia. Concepción Salanueva, Licenciada en Educación Básica Especializada en Psicología Organizacional. Máster en Coaching Holístico Integral. Oriunda de Colombia. Silvia Martínez Ortega, Licenciada en Economía por la Universidad Autónoma de Puebla, empresaria, conferencista y capacitadora Originaria de Xalapa, Veracruz. Gabriela Slelatt Cohen, Co-docente en Recursos Gestálticos, Coaching Ontológico en Axon Training. Oriunda de Argentina. Luz Mundaca, gestora de transformación personal y vida espiritual,creadora de Modeluz – El Arte de Brillar,fundadora de la mentoría "Grandiosamente Divina". Mauricio Rankovich, reconocido profesional en el área de administración y finanzas, con más de 30 años de experiencia como ejecutivo de alto nivel en empresas multinacionales. Compartieron su antología y la entrevista estuvo a cargo de María Luisa Alcalá.



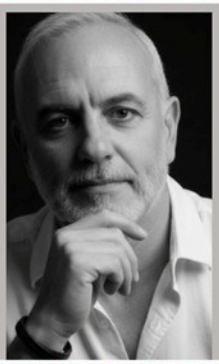
NUESTRO CANAL DE YOUTUBE SIGUE CRECIENDO

La comunidad de Luna 9 Radio Digital continúa expandiéndose más allá del sonido. Cada día, más personas nos eligen para informarse, inspirarse y reflexionar a través de nuestra programación, ahora también en formato audiovisual.

Nuestros programas ya no solo se escuchan: se viven y se comparten en YouTube, donde la audiencia crece de manera constante y orgánica.

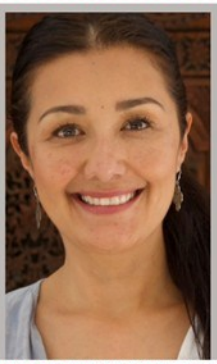
Este crecimiento es el reflejo de una comunidad que valora el contenido con propósito, las conversaciones profundas y las voces que construyen.

Súmate a este crecimiento. Suscríbete a nuestro canal de YouTube y acompáñanos en cada historia, entrevista y espacio de reflexión que define a Luna 9 Radio Digital.



Markos Arroyo, escritor, ingeniero de software y profesional del ámbito ágil, nacido en Palencia, compartió con nosotros su libro: "¿Me permite su sangre?"

Luna Clarysel Vela Méndez, Escritora originaria del Perú compartió con nosotros su libro: "Retrato de una escritora especial"



Ruth Rey Fragoso, Hija, madre, psicoterapeuta, constelladora familiar y fluvial, además de docente de mindfulness para adolescentes radicada en el Estado de Morelos en México, compartió con nosotros el tema: "Constelaciones Fluviales"

BAVLE
BAVLE

AUSTRALIAN OPEN 2026
EDICION ESPECIAL
FEDERER REGRESA, ALCARAZ BUSCA LA
GLORIA Y SINNER DEFIENDE SU REINADO

Un inicio de temporada que se siente diferente

Hay torneos que emocionan. Hay torneos que sorprenden. Y luego está el Australian Open 2026, un evento que desde antes de comenzar ya se siente histórico. Melbourne, con su mezcla de modernidad, cultura y pasión deportiva, vuelve a convertirse en el corazón del tenis mundial. Pero este año, la energía es distinta. Más intensa. Más simbólica. Más humana.

La razón tiene nombre y apellido: Roger Federer.

El suizo, retirado desde 2022, regresa al Rod Laver Arena como invitado de honor. No empuña una raqueta, pero su presencia basta para que miles de aficionados contengan la respiración. Federer no necesita jugar para emocionar. Su sola figura, caminando por el túnel hacia la pista central, es suficiente para que el estadio entero se ponga de pie.

"Federer no vuelve a competir... pero vuelve a recordarnos por qué amamos este deporte."

Su aparición marca el inicio de un torneo que combina nostalgia, renovación y ambición. Un torneo donde las leyendas inspiran y las nuevas generaciones reclaman su lugar.

Carlos Alcaraz: el joven que quiere completar su destino

A sus 22 años, Carlos Alcaraz ya ha conquistado tres Grand Slams y el corazón de millones de aficionados. Su estilo explosivo, su sonrisa franca y su capacidad para reinventarse en cada punto lo han convertido en un fenómeno global. Pero hay un trofeo que aún se le resiste: el del Australian Open.

Melbourne es su deuda pendiente. Su desafío personal. El único eslabón que falta para completar el career Grand Slam.

Este año llega más maduro, más fuerte y más consciente de su propio impacto. Ya no es la promesa que sorprendió al mundo: es el líder de una generación que juega sin miedo.

"Alcaraz no solo quiere ganar. Quiere dejar huella."

Su preparación ha sido meticulosa. Su mentalidad, inquebrantable. Y su objetivo, claro: levantar el trofeo que lo convertiría en uno de los jugadores más jóvenes en completar los cuatro grandes.

Jannik Sinner: el campeón que quiere construir una dinastía

Si Alcaraz es fuego, Jannik Sinner es hielo. El italiano, campeón en 2024 y 2025, llega a Melbourne con la serenidad de quien ya sabe lo que es reinar en esta pista. Su estilo metódico, su precisión quirúrgica y su temple lo han convertido en uno de los jugadores más difíciles de vencer en pista dura.

Sinner no busca solo defender su título: quiere hacer historia. Un tercer campeonato consecutivo lo colocaría en una lista exclusiva, junto a nombres que han marcado épocas.

"Alcaraz quiere completar su círculo. Sinner quiere abrir una dinastía."

La rivalidad entre ambos es una de las más emocionantes del tenis moderno. Dos estilos opuestos, dos personalidades distintas, dos caminos que inevitablemente se cruzan. Melbourne podría ser el escenario de un nuevo capítulo en esta saga que ya muchos comparan con las grandes rivalidades del pasado.

El poder femenino: tres mujeres, tres estilos, un mismo objetivo

El cuadro femenino del Australian Open 2026 es un universo propio. Tres jugadoras destacan por encima del resto, no solo por su talento, sino por la fuerza emocional que transmiten.

Aryna Sabalenka: la potencia hecha persona

La bielorrusa llega con la fuerza de un huracán. Su saque, su agresividad y su intensidad emocional la convierten en una de las jugadoras más temidas del circuito. Melbourne es su territorio natural, un escenario donde su estilo explosivo brilla con luz propia.

Iga Swiatek: la estratega del tenis moderno

La número uno del mundo representa la inteligencia táctica. Swiatek no solo juega: diseña cada punto con precisión matemática. Su serenidad, su disciplina y su capacidad para controlar el ritmo del partido la han convertido en una de las atletas más completas de la actualidad.

Madison Keys: la campeona que quiere demostrar que nada fue casualidad

La estadounidense sorprendió al mundo en 2025 con una actuación impecable. Su regreso este año está cargado de expectativa. Keys no solo quiere defender su título: quiere demostrar que su victoria fue el inicio de una nueva etapa en su carrera.

"Sabalenka golpea como un trueno. Swiatek piensa como una estratega. Keys resiste como una roca."

La combinación de estos tres estilos promete un torneo femenino vibrante, emocional y lleno de giros inesperados.

Melbourne: un festival que trasciende el deporte

El Australian Open ya no es solo tenis. Es música, gastronomía, arte, tecnología y comunidad. Durante dos semanas, Melbourne se transforma en un festival global donde conviven turistas, aficionados, familias y fanáticos del deporte.

Los alrededores del Rod Laver Arena se llenan de conciertos, exposiciones, zonas gastronómicas y actividades interactivas que convierten el torneo en un evento multisensorial.

Para los visitantes internacionales —desde Nueva York hasta Madrid, desde Buenos Aires hasta Ciudad de México— el AO es tanto un espectáculo deportivo como una celebración de la vida australiana.

"En Melbourne, el tenis es solo el comienzo."

Un torneo que une generaciones

La presencia de Federer, la ambición de Alcaraz, la precisión de Sinner, la fuerza de Sabalenka, la inteligencia de Swiatek y la resiliencia de Keys crean una narrativa perfecta para una edición inolvidable.

Este Australian Open no es solo un torneo: es un símbolo de continuidad, renovación y pasión. Es la prueba de que el tenis evoluciona, pero la emoción permanece intacta.

"El tenis cambia. La emoción permanece."

Epílogo editorial: lo que este torneo significa para el mundo

En un momento en que el deporte se ha convertido en un lenguaje universal, el Australian Open 2026 nos recuerda por qué seguimos mirando, por qué seguimos soñando y por qué seguimos creyendo en la magia del juego.

Federer nos recuerda el pasado.

Alcaraz y Sinner representan el presente.

Sabalenka, Swiatek y Keys proyectan el futuro.

Y Melbourne... Melbourne es el escenario donde todo se encuentra.

FEM
INTERNATIONAL
GROUP

GRACIAS A USTEDES

En esta temporada de unión y esperanza, FEM International Magazine expresa su más sincero agradecimiento a todos nuestros lectores, por el apoyo y la confianza que nos han brindado a lo largo de los años.

Con profundo cariño, les deseamos un

¡Próspero Año Nuevo!

PODER JUDICIAL: METEMENTODO

Dr. Antero Flores Aráoz
Abogado & Columnista Honorario desde Lima, Perú
de FEM International Group

Muchas personas tienen la idea de que el Poder Judicial es en alguna medida el "metementodo" de las instituciones y organismo públicos, y que puede revisar y modificar sus decisiones. Lo señalado es quizás consecuencia de que el artículo 148 de la Constitución determina que "las resoluciones administrativas que causan estado son susceptibles de impugnación mediante la acción contenciosa administrativa".

Sin embargo, la propia Constitución del Estado señala que hay autoridades que resuelven en instancia final y definitiva y que contra ellas no hay recurso ante autoridad alguna. Por ejemplo tenemos al Jurado Nacional de Elecciones, que "en materias electorales, de referéndum o de otro tipo de consultas populares, sus resoluciones son dictadas en instancia final, definitiva y no son revisables", agregando el artículo 181 que "Contra ellas no procede recurso alguno." Lo antes mencionado está reiterado por otro candado, contenido en el artículo 142 constitucional, el cual dispone con absoluta claridad que "No son revisables en sede judicial las resoluciones del Jurado Nacional de Elecciones en materia electoral..."Tampoco lo son por mandato del mismo artículo constitucional, las de la Junta Nacional de Justicia en "materia de evaluación y ratificación de jueces ".

Además de las que señalan candados explícitos como los aludidos, tenemos los implícitos, en que por ser funciones exclusivas y excluyentes, no se debería inmiscuir en ellas el Poder Judicial, como por ejemplo el nombramiento y remoción del Defensor del Pueblo a cargo del Congreso de la República. (Artículo 161 constitucional).

Tampoco son impugnables ni revisables, otras decisiones parlamentarias que son de su exclusiva competencia, como por ejemplo el otorgamiento de voto de confianza o de censura (artículo 132), suspender o inhabilitar para la función pública (artículo 100), declaración de vacancia presidencial (artículo 113), declaración de incapacidad temporal del Presidente de la República (artículo 114), entre algunas otras.

Todo lo señalado en el párrafo anterior, el constitucionalista Domingo García Belaunde, los ha denominado en reciente columna de opinión como "actos no justiciables" o "asuntos políticos" como es el término que utilizan los estadounidenses con el mismo propósito.

Pese a la claridad de los conceptos señalados, hay magistrados tanto del Ministerio Público como del Poder Judicial que hacen tabla rasa de todo ello, por lo que para impedir que se entrometan en lo que no les corresponde, tendrían que hacerse algunas ampliaciones en sus leyes orgánicas en el ánimo de establecer sanciones específicas por ello, e incluso el Tribunal Constitucional variar el criterio que estableció al conocer del caso del ex parlamentario y ex alcalde de Chiclayo, don Arturo Castillo Chirinos.

Como podemos advertir, no todo es justiciable, pero hay que tenerlo claro para no insistir en el error, como ya ha pasado infinidad de veces. Como dice antiquísimo adagio "Respetos guardan respetos", sea ello entre personas naturales o instituciones, tanto públicas como privadas.

trending

<< REGRESO A CONTENIDO

54 El precio invisible del trabajo en institución: Agotamiento y colapso emocional en el personal

58 Polonia y su identidad—Parte 1

62 Empezar 2026 con intención (no con culpa)

64 Círculo Malagueño de Escritores

66 Presentación artística desde el Perú—Francisco Palomino Yávar

68 El libro que reinvindica la moda

72 Shakira y sus hijos emocionan al público con memorable presentación familiar

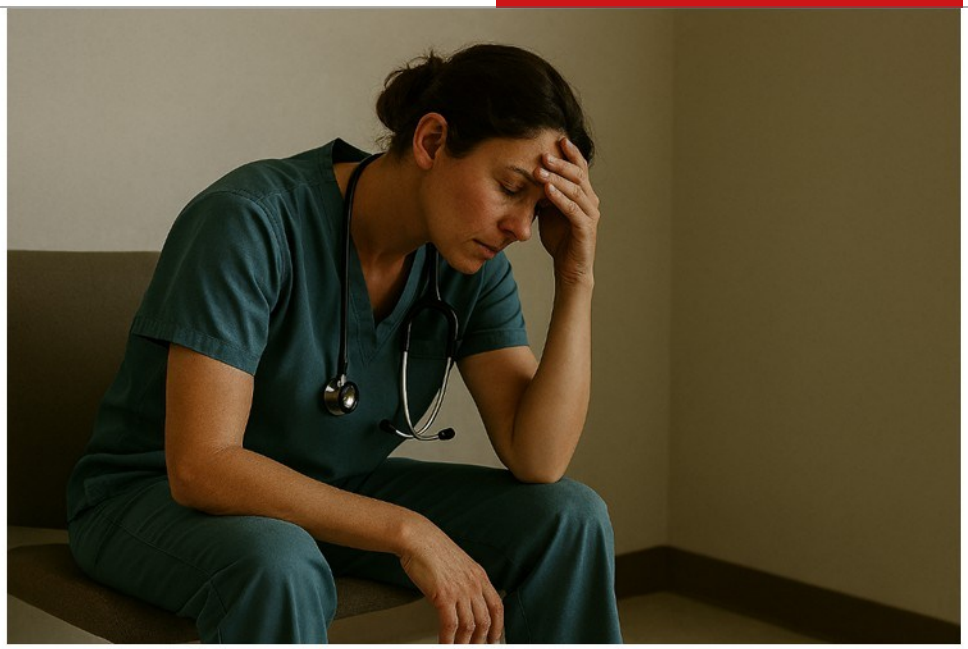
EL PRECIO INVISIBLE DEL TRABAJO EN INSTITUCION: EL AGOTAMIENTO Y COLAPSO EMOCIONAL EN EL PERSONAL DE SALUD

Dra. Paulina Tejera Baños

Médico Especialista en Pediatría con Capacitación en Reanimación Neonatal y Pediátrica, Certificada como Consejera en Lactancia Materna. Diplomada en Nutrición pediátrica.

Hoy decido hablar de este tema que ha causado gran impacto en mi vida tanto profesional como personal, si bien lo he comentado antes para los que me han leído y me han escuchado previamente, saben un poco lo que trata el llegar a ser médico especialista, los años de estudio, práctica clínica, la actualización continua, competencia para lograr entrar a una especialidad y posteriormente lograr entrar al hospital sede donde realizaremos la especialidad y tal parece que "entre mayor maltrato emocional, agotamiento físico, trabajo extenuante, menos personal y mayor volumen de pacientes" mejor será la sede en donde nos formaremos como médicos y como especialistas sin saber el reto no solo físico si no mental y emocional al que nos someteremos y no solo queda en el periodo de formación (6 años y medio de medicina general incluyendo el año de internado, 1 año de servicio social, 3 años de especialidad en mi caso) si no que una vez concluyendo no se conoce otra cosa que no sea lo que ya se haya vivido como personas en formación, creemos que no existe algo menos o más allá que ese "overloading" mental y emocional, esa adicción de adrenalina, cortisol y estrés emocional al que nos sometemos cuando estamos en formación que creemos que no existe algo diferente, no sentirnos capaces si no es ante un reto físico y emocional, ¿Cuántas horas llevas sin dormir? Y aun puedes seguir de pie, "excelente médico", "serás grande", "eres el mejor", nos acostumbramos a llevarnos al límite y decidir perdernos en la profesión, acostumbrarnos a tener que dar más para ser mejor más allá de nuestro bienestar físico y emocional y es lo que hoy en día nos enseñan las instituciones de salud, y quiero aclarar que no todo es malo, porque realmente amo lo que hago y amo mi trabajo, amo poder entregarme en cuerpo mente y alma por quien más lo necesita, amo poder haber dado mi máximo, pero realmente se vuelve tortura cuando sabes todo lo que puedes dar y el sistema se vuelve tu propio obstáculo, cuando la medicina y la ayuda se materializan en números, en productividad y dejan de ver vidas, cuando un puesto es más por "nombramiento" que por hechos y es cuando el luchar contra el sistema se vuelve agotador; no decidimos estudiar medicina por dañar, no decidimos estudiar medicina por hacer "lo mínimo indispensable para mantener una vida", se decide estudiar medicina por dar lo más por alguien más, sin embargo cuando los insumos no son suficientes, cuando el apoyo directivo se vuelve contra corriente; la responsabilidad se carga hacía un solo lado de la balanza, es decir el operativo, el trabajador, si algo no sale bien por falta de material, por falta de insumos, por falta de personal, la responsabilidad no es repartida, es para quien por desgracia le toco estar ahí en ese momento sin recibir apoyo y la repercusión no solo es para uno si no para el paciente.

Si bien existe por supuesto la satisfacción de salvar una vida, de ver como en la enfermedad las personas van mejorando también existe la



tristeza y la frustración cuando una vida se pierde, cuando el tratamiento es insatisfactorio pero estos sentimientos y emociones se intensifican cuando sabes que pudo haber sido diferente y no lo fue por falta de apoyo personal y material y aquí viene el colapso y hablando específicamente de uno de los turnos más abandonados el turno nocturno, donde como si fuera "arte de magia", muchos de los insumos necesarios a utilizar disminuyen y se vuelven limitantes para el turno, material y recurso que son valiosos para salvaguardar la vida y mantener una atención de calidad, la exposición constante a una falta de descanso, el estrés y adrenalina persistentes ante la atención de un paciente el no contar con los apoyos necesarios elevan el cortisol en el cuerpo de la persona, el médico que esta a cargo en ese momento, la respuesta puede ser inmediata pero el pasar de los días no solo tenemos consecuencias físicas, más arrugas, más canas, piel deshidratada, no solo son consecuencias en la salud, mayor riesgo a infartos, demencia, son consecuencias a nivel emocional y mental, el "pude haber hecho pero no tuve con que" nos lleva a un límite de sensaciones y emociones personales que nos sobrepasa y cuando nos atrevemos a exigir atención, material, personal de apoyo se cuenta con una respuesta negativa, y después de tantos años de estar "acostumbrados" a el "maltrato" y a la "sobreexigencia", el cuerpo y la mente se revelan, no solo esta en juego la cédula profesional, nuestra propia salud, esta en juego la salud y el bienestar de otros y esto por fuera puede verse solo como "que mal trato dan en la institución de salud", "porque el Dr (a). esta de malas", "tardan mucho en darme la atención y la atención me la dan en 10 min" (exigen mas de 20 consultas en un turno con un solo personal de salud, por supuesto que la atención no será de calidad), "porque no me dan el medicamento" y todo se torna culpa del médico y del personal de salud pero nunca de la institución y el equipo de la misma.

Hoy en día es todo esto anterior comentado lo que ha provocado decir "hasta aquí", la institución ya no nos jubila, la institución ya no nos pensiona, y no nos apoya, la institución se vuelve un excelente lugar de aprendizaje y por supuesto es un gimnasio mental en donde podemos poner en práctica todos nuestros conocimientos pero de que sirve si no se cuenta con lo mínimo indispensable para poder hacerlo llevandonos al colapso y por supuesto que la paga no es mala, se agradece todo lo vivido y lo aprendido pero hoy en día más que un lugar seguro se ha vuelto un lugar incierto tanto para nuestra salud como para la de los demás.

Espero que algun día podamos como médicos continuar haciendo lo que más amamos ejercer la medicina desde el lado más humano pero con los recursos necesarios, porque aprendemos a priorizar nuestro bienestar para dar lo mejor por los demás compartiendo de lo más profundo de mi corazón mi despedida a la institución:

"Hoy culmino una etapa de mi vida profesional con sentimientos encontrados; un nudo en la garganta y el sentimiento de miedo e incertidumbre al saber que de ahora en adelante no se si podre, he decidido dejar la Institución y la practica en sector público, no se si será momentáneo o para siempre, lo que se es que esto no solo fue una renuncia a un trabajo, fue romper con ciclos personales y familiares donde un trabajo con un sueldo seguro vale mas que la estabilidad fisica y emocional, es romper con mi estructura y mi control, es romper con

el que dirán y es aprender a escucharme a mi; es decidir demostrarme ser capaz de romper con la rutina que me ha acompañado durante tantos años y salir de mi zona se comfort, renunciar a la institución es una pequeña muestra de hacerme valida como persona, como profesionista, como ser humano de mi para mi, renunciar a la institución no solo fue por agotamiento físico si no darme cuenta que llevo aproximadamente 12 años de no dormir todos los días, de desvelarme de salir con el ojo pelón y a darle, desde el internado, el servicio social, la residencia, los años después de la residencia donde decidí seguir trabajando de noche para tener en el día la oportunidad de desarrollar mi consulta y mi practica privada y; después de chocar dos veces por quedarme dormida, de no comer, no dormir, de perder mis gustos mis hobbies, convivencias familiares, de estar con un estrés constante peleando con las deficiencias del sistema donde ningún directivo dará la cara por ti y siempre la culpa será del operativo; darme cuenta que los insumos, material y personal nunca fueron ni serán suficientes para dar una atención de calidad a quienes mas lo necesitan y que esta misma atención deficiente no por falta de conocimiento si no por falta de recursos tenían como consecuencia incluso desenlaces fatales hacían ver que para lo que tanto estudiaste y para lo que tanto te sigues actualizando no será suficiente y algo que amas se empieza a volver tu decepción mas grande es en donde decides decir "esto no funciona para mi ni para lo que mas amo hacer en esta vida", cuando algo ya no cuadra contigo ni con tus convicciones, cuando lo que mas amas se vuelve doloroso y tortuoso es cuando decidimos soltar.

Hoy cierro este ciclo como decidí cerrar otras situaciones en mi vida porque prometí que dejare de aferrarme a lo que no me suma, a lo que me lastima y a lo que no resuena para mí, hoy cierro este camino y seguiré creciendo para ser mejor no solo para mi profesión si no para mi persona!.

Gracias IMSS, gracias ISEM. Gracias Hospital del Niño DIF, Hidalgo, gracias a todas las personas hermosas que conocí en el camino, y a los que me acompañaron a crecer hoy suelto con aprendizaje y agradecimiento.”

El Nuevo
PLAN PLATINO
El plan que cambiará la forma de hacer marketing
fem
VISIBILIDAD + AUTORIDAD + RESULTADOS
LLAMANOS HOY +1 551 254 8201
JINGLE RADIAL SEMANAL CREADO PARA IMPACTAR
PRESENCIA EXCLUSIVA EN "PROFESIONALES RECOMENDADOS"
ANUNCIO PUBLICITARIO EN REVISTA DIGITAL + ARTICULO
https://bit.ly/miplanplatinum

POLONIA

Y SU IDENTIDAD-PARTE 1

POLONIA Y SU IDENTIDAD— PARTE 1

Irene Abecia Navarro
Guía de Turismo desde España & Columnista de Destinos FEM International Group

No es sorprendente que un país tan extenso en Europa, más de 312.000 kilómetros cuadrados, haya sido repartido a lo largo de su historia por otras potencias, como Rusia, Prusia y Austria. No lo es porque sus numerosos tesoros culturales, sus fértiles tierras y estratégica posición suponen un codiciado trofeo.

Tampoco lo es que su gente, amable y hospitalaria, se sientan orgullosos al mostrar tanta belleza, tan rica y variada cultura, resultado del legado de todos los que antaño habitaron por allí.

VARSOVIA, como capital actual del país, seduce con esa mezcla de añeja historia y moderno trazado alrededor del centro histórico. Claro que tras la segunda guerra mundial tuvo que renacer de sus cenizas. Y lo ha

hecho con todo mimo y cuidado.

Pasear por sus parques y jardines, respirando fragancias de tilo y jazmines, resulta un vivificante placer. Parques donde cuervos, pequeños y grises, son los amos y señores de todas las esculturas, inmóviles y atentas a las miradas de los paseantes. La de Federico Chopin, con cierto semblante de nostalgia, nos habla de su nacimiento muy cerca de la capital a principios del siglo XIX y de su sensible elocuencia a través del piano.

Desde la ventana de la habitación del hotel donde me alojo, un coloso de ladrillo de 237 metros de altura y con un reloj que muestra la hora desde los tiempos de la hoz y el martillo, destaca por su desconcierto ante otros rascacielos de vidrio y acero. Es el Palacio de la Cultura y la Ciencia.

Hubo una Orden, la de los Caballeros Teutones, que allá por el siglo XIII construyó un complejo entre monacal y militar, espiritual y guerrero, rodeado de bosques, reflejándose su cara en las aguas verdes y tranquilas del río Nogat.

Se trata de MALBORK, un imponente legado que sobrevive gracias a la ingente reconstrucción tras diversas contiendas en diferentes periodos. Monjes soldados que hicieron historia desde su fundación en Jerusalén durante la tercera cruzada. A Dios rogando y con el mazo dando.

Si todo esto les parece interesante, no se pierdan los próximos capítulos. El norte, bañado por el mar Báltico, promete contarnos historias que rezuman de los ladrillos de sus casas, palacios y muelles.

EMPEZAR 2026 CON INTENCION (NO CON CULPA)

Graciela Velasco Aguirre
Contadora pública, escritora, locutora y podcaster mexicana.
Co-Conductora de "Semillas de Abundancia" en Luna 9 Radio

Enero siempre llega cargado de listas, con los famosos propósitos de año nuevo, metas mensuales, planes a corto y mediano plano y por supuesto muchas promesas.

Todos queremos empezar: Haciendo más, ganando más, ahorrando más, ahora sí emprendiendo. Y aunque el entusiasmo es real, muchas veces también viene acompañado de una presión silenciosa: si no cambias todo este año, algo estás haciendo mal.

Quisiera arrancar esta articulo con una idea distinta.

2026 no tiene que ser un año de corrección, puede ser un año de dirección

Cuando hablamos de economía y finanzas personales, solemos pensar en control, sacrificio y reglas estrictas. Pero pocas veces hablamos de propósito.

¿Para qué quieres ganar más dinero?
¿Para qué quieres emprender?
¿Para qué quieres ordenar tus finanzas?

Sin ese "para qué", cualquier propósito se vuelve demasiado pesado. Y, por el contrario, cuando tenemos ese "para qué" bien identificado, incluso los cambios pequeños tienen sentido.

El propósito antes que el presupuesto

Antes de abrir una hoja de Excel o descargar una nueva app financiera, vale la pena hacer una pausa y responder algo más simple:

¿Qué quiero que el dinero haga posible en mi vida este año?

Tal vez la respuesta no sea una cifra. Puede ser tranquilidad. Tiempo. Libertad. Cuidar a alguien. Apostar por una idea que lleva años dando vueltas en tu cabeza.

El presupuesto no es el punto de partida. Es la herramienta. El punto de partida es... la intención.

Emprender no siempre significa renunciar a todo

En enero también aparece el famoso propósito de "este año emprendo". Y aunque emprender puede ser transformador, no siempre tiene que verse como un salto al vacío.

Emprender también puede ser:

- Probar una idea pequeña mientras mantienes tu ingreso principal.
- Vender un servicio una vez al mes para validar si hay interés.
- Convertir un conocimiento que ya tienes en algo que genere valor.

La economía con propósito no celebra el riesgo innecesario. Valora la estrategia, el ritmo propio y la sostenibilidad.

Ordenar las finanzas no es castigarte Otro propósito clásico es: *ahorrar más, gastar menos.*

Pero ordenar tus finanzas no debería sentirse como una dieta eterna. No se trata de eliminar todo lo que disfrutas, sino de alinear tus decisiones con lo que de verdad te importa.

A veces el cambio más poderoso no es dejar de gastar, sino gastar con conciencia.

Para eso debes Saber:

- Qué tu dinero, sí vale.
- Cuales compras sueles hacer por costumbre.
- Qué gastos no te aportan nada, ni hoy ni mañana.

Aquí te presento una propuesta simple con un Mini ejercicio que he llamado: tu brújula económica para 2026

Antes de seguir leyendo, tomate cinco minutos, respira profundo y en lugar de hacer una lista larga de propósitos financieros, vamos a responder de manera simple solo tres preguntas:

1. ¿Qué quiero cuidar económicamente este año?
2. ¿Qué quiero construir, aunque sea poco a poco?
3. ¿Qué ya no quiero seguir financiando con mi energía ni con mi dinero?

Responderlas con honestidad puede darte más claridad que cualquier fórmula perfecta.

Economía con propósito: de eso hablaremos aquí

Esta columna nace para hablar de economía desde un lugar más humano.

Hablaremos de negocios, sí. De emprendimiento, también. Pero sobre todo de decisiones económicas reales, creativas y conscientes, tomadas por personas reales, con contextos reales.

Porque el dinero no es solo números. Es tiempo, oportunidades y elecciones.

Si este enero 2026 estás empezando el año con dudas, ilusión o incluso cansancio, este espacio también es para ti.

No para exigirte más. Sino para ayudarte a avanzar con intención.

Bienvenidos sean todos a **Economía con propósito.**

COLECTIVO MALAGUEÑO DE ESCRITORES

Isabel María Valencia
Presidenta del Colectivo Malagueño de Escritores
y Columnista Cultural de FEM International Group

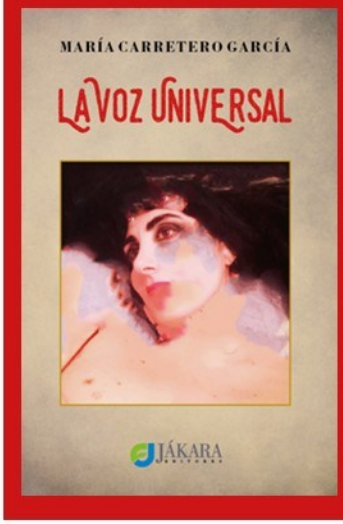
1 MARIA CARRETERO

Funcionaria de la Junta de Andalucía en Málaga, apasionada de la pintura y la literatura, ganando varios premios de dibujo, poesía y relato corto. Colaboradora en recitales y actividades culturales en Museos e Instituciones, como Centro Andaluz de las Letras, Ateneo de Málaga, Liceo, Museo Revello de Toro, Ayuntamiento de Málaga, Instituto Andaluz de la Mujer, en televisión, radio, blogs, periódicos y revistas culturales. Ha participado en encuentros culturales tanto nacionales como internacionales, y es autora del proyecto de FOTOPOESÍAS "LOS ROSTROS DE LILITH" y el "EROTISMO DE LILITH", en la Biblioteca Provincial de la Junta de Andalucía en Málaga.

Entre sus publicaciones, es coautora de un libro sobre la poeta Concha Méndez "OTRAS MIRADAS, capitana de la luz y el mar", con la colaboración del Instituto Andaluz de la Mujer, numerosas Antologías y su última obra, un libro de Poesía "LA VOZ UNIVERSAL", de Jákara Editores, el cual va por su segunda edición, participando en la Feria del Libro de Málaga y ha sido recomendación de lectura de verano en la Guía de Recursos del Centro de Documentación María Zambrano, de la Junta de Andalucía.

LA VOZ UNIVERSAL

Al leer este poemario de María Carretero, es inevitable retrotraernos al surrealismo lorquiano en su etapa más bulliciosa y creativa. Su huella sigue ahí, elocuente y viva, y la traslada a nuestros días con la frescura de unos



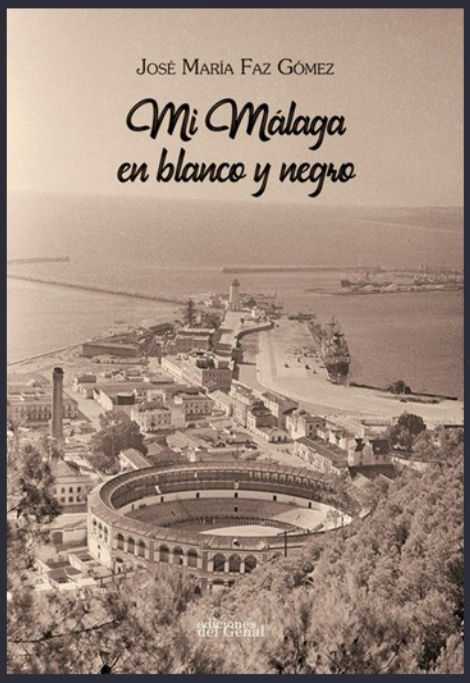
versos a los que les impregna una ecléctica sonoridad hasta conseguir hacer un todo que reverbera en nuestras manos, mientras disfrutamos de su acogedora lectura.

María logra llevar al lector la única voz que se puede llamar universal, un rico lenguaje que no necesita palabras porque camina sobre los sentidos. Su visión pragmática de la propia vida y sus congéneres nos invita a descubrir la parte más frugal de la interacción que nace del conocimiento mutuo del ser humano.

Con esta obra, la autora se abre al mundo con un claro objetivo: "Cuando estamos juntos conversamos, el lenguaje universal de los antiguos astros..." reza en uno de sus poemas más significativos. Con la necesidad firme y decidida de cubrir ese vacío existencial entre dos almas encontradas con puentes de versos que anhelan cruzar la más poderosa de las pasiones: el amor.

2 JOSE MARIA FAZ GOMEZ

José María Faz Gómez nació el 3 de septiembre de 1.942 en Málaga. Cursó sus estudios en el Colegio de Santa María de la Victoria, de los Hermanos Maristas de la misma ciudad. Se trasladó a Albacete en el año 1959, por destino de su familia, y allí terminó el bachiller elemental. Seguidamente ingresó en el Banco Español de Crédito cuando cumplía los veinte años, ocupando varios puestos dentro de la empresa, en distintos destinos, para terminar su carrera profesional jubilándose el 31 de diciembre de 1998.



Tiene escritos y publicados "Mi Málaga en blanco y negro" (Ediciones del Genal 2019), "De La Mancha. sí quiero acordarme" (Amazon 2020) y "Retazos de mi vida en Cieza" (Círculo Rojo 2020), pues su verdadera vocación ha sido la de periodista, que nunca pudo estudiar, al ingresar en el banco. Eso no influyó, para que una vez jubilado, y gracias al archivo de muchos escritos realizados en las distintas etapas de su vida, se haya dedicado a escribir con total entrega y entusiasmo, sacando a la luz las tres etapas más importantes de su vida.

MI MALAGA EN BLANCO Y NEGRO

Los recuerdos de un niño-adolescente en la

Málaga de 1950 y 1960 jalonan las páginas de "Mi Málaga en blanco y negro". A partir de su mirada inocente, recorremos las calles del centro de la ciudad, los comercios del ayer, las playas de Pedregalejo y, sobre todo, los cines de estreno, reestreno y de verano. Porque tres eran los pilares sobre los que se movía el joven José María Faz Gómez: el cine, los tebeos y su familia. Tres ámbitos que se interrelacionan en este libro y que nos permiten reconstruir la memoria colectiva de muchos malagueños de entonces.

3 JOSE MORENO

Es un escritor mijeño de amplia trayectoria y con varios premios en su haber. Su principal pasión es la poesía, arte que desarrolla con pasión y de manera prolífica. Sus temas principales son el amor, el costumbrismo y la naturaleza, entre otros, los cuales disfruta y comparte en recitales, reuniones de poetas y concursos. Actualmente, José tiene las siguientes obras publicadas: El intenso color azul de mi cielo (2022); Mi más bella poesía (2021); La blanca flor de la Jara (2018); y Después de cada invierno, siempre hay una primavera (2016).

Premios:

- 1er. Premio VIII Concurso de Relatos Cortos para Centros de Educación Permanente 2004/2005.
- 3er. Premio IX Concurso de Relatos Cortos para Centros de Educación Permanente 2005/2006.

1er Premio XXIII Certamen de Cuentos y Relatos Cortos "Villa de Mijas" - Cartas de Amor.

EL INTENSO COLOR AZUL DE MI CIELO (2022)

El poeta cuando escribe lo hace por el placer de compartir con los demás aquello que lleva dentro. Refleja ese regusto amoroso, dulce o amargo, que nos deja el amor en distintos momentos. El poeta deja salir sentimientos, igual que el manantial deja salir por su boca el agua pura y cristalina que corre por sus adentros, para gozo y disfrute de todo sediento.

PRESENTACION ARTISTICA DESDE EL PERU

Francisco Palomino Yávar

Artista plástico peruano con trayectoria internacional.
Pertenece a la Asociación de Artes Visuales del Perú

Por: Teodoro Alfredo Sosa Rodríguez—Artista plástico del Perú

Estudió arte en la UNHEVAL 1969 y la de Huánuco 1994. ENSABAP 1995 al 1999.

Premios y Exposiciones

- 3 Primer premio, en los salones, nacional de pintura contemporánea.
- 11 menciones honrosas en concursos nacionales,
- 16 exposiciones individuales en Huánuco y fuera de la ciudad.
- Múltiples exposiciones colectivas dentro y fuera del país
- Exposición individual en Massachusetts, EEUU—2024
- Invitación a la bienal de Connecticut - EEUU—2024
- Concurso internacional de pintura por la paz—México—2024
- Pertenece a la Asociación de Artes Visuales del Perú, lima.

OBRAS:

1. **Título: Amor de Leyenda**
   Técnica: óleo sobre lienzo.
   Estilo: impresionista, puntillista.
   medidas: 70 x 95 cm

2. **Título: campo de vida**
   técnica: óleo sobre lienzo.
   estilo: impresionista, puntillista.
   medidas: 50 x 65 cm

3. **Título: cuidando la naturaleza**
   técnica: óleo sobre lienzo.
   estilo: impresionista, puntillista.
   medidas: 60 x 75 cm

4. **Título: cavernas legendarias**
   técnica: óleo sobre lienzo.
   estilo: impresionista.
   medidas: 50 x 65 cm

1
2
3
5

EL LIBRO QUE REINVINDICA LA MODA

LA MODA COMO SIMBOLO DE INCUSION Y ACCESIBILIDAD

Fotografía: Yolanda de la Fuente Robles, experta en Accesibilidad, y su hija Almudena García de la Fuente, experta en Marketing Inclusivo. EFE/Yolanda de la Fuente

La moda como símbolo de inclusión es el eje central del libro "La accesibilidad y el derecho a vestir. El movimiento body positive", que desafía los estándares de belleza irreales impuestos por la sociedad y sienta las bases a una nueva etapa en el sector de la moda pero situando a los derechos de las personas en el centro.

Las autoras de este libro son Yolanda de la Fuente Robles, catedrática de Trabajo Social y Servicios Sociales de la Universidad de Jaén (UJA) y experta en Accesibilidad, y su hija Almudena García de la Fuente, experta en Marketing Inclusivo por el Instituto Marangoni de París.

"Es fundamental derribar los obstáculos y las barreras de acceso para ser ciudadanos y ciudadanas en igualdad, con el resto de población de similar edad", señala a EFE Yolanda de la Fuente. Según la OMS, las personas con alguna discapacidad o diversidad funcional suponen un 16 % de la población mundial.

"De las desigualdades en el mundo de la moda se derivan situaciones injustas en las que personas con discapacidad de todas las edades no pueden disfrutar de las diferentes propuestas de temporada por no estar adaptadas o diseñadas para cuerpos fuera de lo establecido en los diferentes tallajes", añade De la Fuente.

Colección de moda adaptativa

El trabajo de estas investigadoras ha permitido que Primark haya creado su primera colección de moda adaptativa. Junto con el compromiso de impulsar el cambio en todas sus tiendas y su actividad.

Las autoras de esta investigación consideran que la moda para todas las personas está en crecimiento Y la ciudadanía ha tomado conciencia de su importancia para una cultura inclusiva.

"La industria de la moda tiene que ser proactiva en el cambio y generar espacios de participación con organizaciones de discapacidad para validar sus diseños y productos con los clientes

destinatarios", apunta Almudena García.

El libro ha sido prologado por el modisto y diseñador jiennense Leandro Cano, que considera fundamental usar la moda como símbolo de inclusión y positivismo. "Me motiva que mi trabajo inspire, que no tenga límites preestablecidos, tratando de unir en mis creaciones todas las artes bajo el hilo conductor de la moda", indica Cano.

También se analiza en profundidad la vida y la obra de Frida Kahlo. Mujer discapacitada que usó su arte para generar su autoimagen de independencia y autonomía.

"En el ámbito de la moda, Frida Kahlo se erige como un icono de estilo y de resistencia. Su forma de vestir, marcada por el uso de vestidos tradicionales mexicanos y accesorios llamativos, refleja su identidad cultural y su compromiso con sus raíces indígenas", resaltan las coautoras del libro.

De una experiencia familiar

En la publicación también se analiza el fenómeno Free Form Style, la marca española pionera en diseñar moda adaptada a diferentes discapacidades. La firma nació de una experiencia familiar. El hermano de una de las socias sufrió un ictus dejándole secuelas de falta de movilidad y desde entonces se desplaza en silla de ruedas.

Después de dos años, al ver que siempre iba en chándal, se buscó en el mercado un pantalón tejano con diseño actual. Y adaptado para personas en silla de ruedas.

"Es una marca donde tenemos en cuenta las necesidades de las personas que no encuentran ropa en las tiendas convencionales. Necesitan una marca que se adapte a sus necesidades y no que ellos se adapten a lo que hay en el mercado en ese momento.

Por eso es importante ver las tendencias del mercado en nuestras prendas", explican las fundadoras de esta firma, Carolina Asensio, Marina Vergés y Olivia Aracil. EFE

"La industria de la moda tiene que ser proactiva en el cambio y generar espacios de participación con organizaciones de discapacidad para validar sus diseños y productos con los clientes destinatarios"

Fotografía: ecobuzzoficial—Milan Piqué Mebarak (12 años) & Sasha Piqué Mebarak (10 años)

SHAKIRA Y SUS HIJOS:
EMOCIONAN AL PUBLICO CON MEMORABLE PRESENTACION FAMILIAR

Fuente: Infobae

Las tiernas voces de Sasha y Milan en el escenario junto a la cantante emocionaron al público en el estadio José Amalfitani. Las estrofas de "Acróstico" sonaron en el marco de la gira Las Mujeres Ya No Lloran Tour en Argentina

Shakira vivió un momento especial durante su segundo concierto en el estadio José Amalfitani de Buenos Aires, al invitar a sus hijos Sasha y Milan al escenario para interpretar juntos la canción "Acróstico". Ante 45.000 espectadores, la artista colombiana mostró una faceta íntima y familiar, marcando la primera vez que los niños cantaron en vivo junto a su madre.

En el marco de la gira Las Mujeres Ya No Lloran Tour, la cantante sorprendió al público al presentar a Sasha y Milan, quienes aparecieron vestidos con trajes celestes y blancos. La interpretación de la canción se trató de un tema que Shakira compuso especialmente para sus hijos y se convirtió en el punto más emotivo del espectáculo. Los jóvenes, visiblemente felices, compartieron el escenario con su madre y disfrutaron de ese instante especial ante una multitud.

La reacción del público fue inmediata. Miles de fanáticos acompañaron cada estrofa de la canción y ovacionaron tanto a la artista como a sus hijos, generando una atmósfera de celebración y pura vibración. El momento se viralizó rápidamente en redes sociales, donde las imágenes y videos de la actuación recibieron una avalancha de likes y comentarios, reflejando el impacto de la presentación en la audiencia y en la comunidad digital.

Al finalizar la interpretación, la emoción dominó la escena. Shakira, conmovida por la experiencia, recibió el cariño de sus hijos, fruto de su relación con Gerard Pique. Los chicos la abrazaron sonrientes y le expresaron su amor antes de despedirse del público. El gesto selló una noche significativa tanto para la familia como para los seguidores presentes.

Este concierto forma parte del cierre de la gira "Las Mujeres Ya No Lloran Tour" en Argentina, que incluyó varias fechas en Buenos Aires y continuará el 14 y 15 de diciembre en el estadio Kempes de Córdoba.

La serie de presentaciones ha generado gran expectativa, con localidades agotadas y un repertorio que repasa los éxitos de la carrera de la artista colombiana, consolidando su vínculo con el público argentino.

La velada quedó marcada por la alegría y la complicidad familiar, mientras Sasha y Milan, radiantes, se despidieron del escenario junto a su madre, dejando una imagen de felicidad compartida ante miles de testigos.

INVITACION

ESPECIAL

CELEBREMOS
NUESTROS

LUNA 9
RADIO DIGITAL
La nueva generación de la radio online

VIERNES
09
ENERO

LUNA 9 RADIO DIGITAL

10 AM - 12PM (HORA DE NY)

https://bit.ly/luna9radiodigital

EL MOMENTO DE BRILLAR ES AHORA

ELIGE EL PAQUETE ORO

Y DEJA QUE TU MARCA PROFESIONAL

CRUCE FRONTERAS

PLAN ORO

https://bit.ly/miplanoro

¿QUE BENEFICIOS TENGO?

- Autoridad escrita y credibilidad internacional.
- Publicidad que no pasa desapercibida.
- Recomendación de confianza.
- Difusión en redes sociales.

POR SOLO
$100
MENSUALES

¡CUPOS LIMITADOS!

¿QUIERES MAS PACIENTES/CLIENTES EN EL 2025?
SI DIJISTE QUE SI, EL PAQUETE ORO ES PARA TI

Xpertax CORP
Jorge Arana Jr.
¡LLEGO LA TEMPORADA DE IMPUESTOS!
PONTE AL DIA CON TUS IMPUESTOS
30 plus Years of Experience
Authorized e-file Provider
NOTARY PUBLIC
LLAMENOS PARA UNA CITA
(201) 869-1804
✓ Personal & Business Taxes
✓ Profit & Loss Statement
✓ Income Tax for all 50 states
✓ Sales & Use Tax
✓ Past Year Taxes & New ITIN numbers
✓ Business Formation & Payroll Service
✓ Realizamos todo tipo de Traducciones y Notarizaciones
www.xpertaxcorp.com
info@xpertaxcorp.com

LAW OFFICES OF INGRID ECHEVERRIA ATTORNEYS AT LAW
MAS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA
¡LA ABOGADA DE LOS LATINOS!
NUESTROS SERVICIOS
• Deportation Defense
• DACA
• Residencia y Ciudadanía
• Leyes de Familia / Divorcio
• Custodia / Soporte para Niños
• Abuso Infantil
• Violencia Doméstica
• Defensa de Deportación
• Corte Municipal
• Defensa por DUI
424-57th Street,
West New York, NJ 07093
INFORMES
☎ 201 295 8999
551 313 3191
Abogada Ingrid Echeverria
echeverriaimmigrationtv

PIENSA EN GRANDE
E IMPULSA TU NEGOCIO
Usted también puede ser parte de nuestra Guia Comercial - un espacio exclusivo para tu negocio con full herramientas digitales.
Tel: 1 (201) 359-3907 | WhatsApp +1 551.327.2498

LUNA 9 RADIO DIGITAL

Conectando coraones

01/09/2026

(+1) 551 254 8201 | https://bit.ly/luna9radiodigital

3 ER
ANIVERSARIO
LUNA 9
RADIO DIGITAL
La nueva generación de la radio online
SERIES DE ENTREVISTAS A PROFESIONALES SERIOS
Y RESPONSABLES, TEMAS DE CRECIMIENTO DESDE EL 2023
SB2200 A

fem
FEM
INTERNATIONAL
GROUP
Te acompaña
MARKETING
PARA
ESCRITORES
COMBINACION DE
estrategias y tácticas para
AUMENTA TU VISIBILIDAD
• Llegue a una audiencia global.
• Publicidad de promoción de sus libros.
• Publicidad en internet & Paid Media.
• Diseños creativos.
• Creación de marca personal.
• Entrevistas en programa cultural.
• Difusión en podcast.
¡NO TE QUEDES AFUERA,
SOLICITA MAS INFORMACION!
https://bit.ly/mkt_escritores
FEM International - Tel. +1 551.327.2498 - feyesperanzamag@gmail.com

entretenimiento

E

<< REGRESO A CONTENIDO

80 Calendario Copa Mundial de la FIFA 2026

81 Cristiano Ronaldo mejor jugador de Medio Oriente en los Globe Soccer Awards 2025

82 Roberto Carlos acalara desde el hospital que no sufrió un infarto

COPA MUNDIAL DE LA FIFA 2026™

CALENDARIO DE PARTIDOS

Todos los horarios se indican en la zona horaria del este de Estados Unidos (ET).

GRUPO A		GRUPO B		GRUPO C		GRUPO D		GRUPO E		GRUPO F	
MÉXICO (MEX)	A1	CANADÁ (CAN)	B1	BRASIL (BRA)	C1	ESTADOS UNIDOS (USA)	D1	ALEMANIA (GER)	E1	PAÍSES BAJOS (NED)	F1
SUDÁFRICA (RSA)	A2	ITA/NIR/WAL/BIH	B2	MARRUECOS (MAR)	C2	PARAGUAY (PAR)	D2	CURAZAO (CUW)	E2	JAPÓN (JPN)	F2
REPÚBLICA DE COREA (KOR)	A3	CATAR (QAT)	B3	HAITÍ (HAI)	C3	AUSTRALIA (AUS)	D3	COSTA DE MARFIL (CIV)	E3	UKR/SWE/POL/ALB	F3
DEN/MKD/CZE/IRL	A4	SUIZA (SUI)	B4	ESCOCIA (SCO)	C4	TUR/ROU/SVK/KOS	D4	ECUADOR (ECU)	E4	TÚNEZ (TUN)	F4

GRUPO G		GRUPO H		GRUPO I		GRUPO J		GRUPO K		GRUPO L	
BÉLGICA (BEL)	G1	ESPAÑA (ESP)	H1	FRANCIA (FRA)	I1	ARGENTINA (ARG)	J1	PORTUGAL (POR)	K1	INGLATERRA (ENG)	L1
EGIPTO (EGY)	G2	CABO VERDE (CPV)	H2	SENEGAL (SEN)	I2	ARGELIA (ALG)	J2	COD/JAM/NCL	K2	CROACIA (CRO)	L2
RI DE IRÁN (IRN)	G3	ARABIA SAUDÍ (KSA)	H3	IRQ/BOL/SUR	I3	AUSTRIA (AUT)	J3	UZBEKISTÁN (UZB)	K3	GHANA (GHA)	L3
NUEVA ZELANDA (NZL)	G4	URUGUAY (URU)	H4	NORUEGA (NOR)	I4	JORDANIA (JOR)	J4	COLOMBIA (COL)	K4	PANAMÁ (PAN)	L4

SOCIOS FIFA

PATROCINADORES DE LA COPA MUNDIAL DE LA FIFA 2026

Fotografía BEIN

CRISTIANO RONALDO MEJOR JUGADOR DE MEDIO ORIENTE EN LOS GLOBE SOCCER AWARDS 2025

Fuente: https://www.noroeste.com.mx/

El portugués reafirma su vigencia con Al Nassr y mantiene intacta la ambición de alcanzar los mil goles. Cristiano Ronaldo volvió a ser protagonista en Dubái al recibir el premio al Mejor Jugador de Medio Oriente en los Globe Soccer Awards 2025, imponiéndose a figuras como Salem Al-Dawsari, Karim Benzema y Riyad Mahrez. El reconocimiento confirma el impacto del delantero en el futbol de la región y su vigencia en el plano internacional.

El atacante de Al Nassr agradeció con naturalidad el galardón y destacó la importancia de la gala.

"Gracias a Globe Soccer por este increíble premio. Es un gran placer para mí ver a grandes jugadores, presidentes y agentes. Es una gran noche", expresó frente a los asistentes.

Sus palabras estuvieron acompañadas por un gesto personal, al subrayar el respaldo de su entorno más cercano.

"Esta gala es una de mis favoritas porque veo a gente hermosa, en específico, mi esposa que siempre está para apoyarme".

Los números sostienen la elección. En la última temporada, Ronaldo marcó 35 goles en 41 partidos con Al Nassr y en la actual campaña ya suma 12 anotaciones en 10 encuentros. Su influencia también se extiende al plano internacional, donde lideró a Portugal en la eliminatoria rumbo al Mundial 2026 con cinco goles, manteniéndose como referente ofensivo del combinado europeo.

El portugués dejó claro que su motivación sigue intacta.

"Es difícil seguir jugando, pero la pasión es mucha más y es muy motivante continuar, no importa dónde, en Medio Oriente o en Europa", afirmó. Y fue directo sobre su objetivo personal, al recordar la meta que persigue desde hace años: alcanzar la marca de los mil goles. "Amo jugar futbol, ganar trofeos y marcar goles. Ustedes saben cuál es mi meta... Por supuesto que lo haré", sentenció.

Con este nuevo reconocimiento, Cristiano Ronaldo continúa sumando premios individuales mientras persigue registros históricos, reafirmando que su ambición y vigencia no conocen fronteras.

ROBERTO CARLOS ACLARA DESDE EL HOSPITAL QUE NO SUFRIO UN INFARTO

Fuente: Agencia EFE Deportes

Roberto Carlos, exjugador del Real Madrid y de la selección brasileña, confirmó este miércoles que pasó por un procedimiento «preventivo» en el corazón, pero aclaró que no sufrió un infarto y que se encuentra «bien» mientras se recupera en un hospital de São Paulo.

«Pasé por un procedimiento médico preventivo, previamente planeado con mi equipo médico. El procedimiento fue un éxito y estoy bien. No tuve un infarto cardíaco», expresó el exlateral izquierdo en un mensaje publicado en inglés y portugués en sus redes sociales.

La leyenda del conjunto blanco de 52 años dijo que está «confiado», «recuperándose bien» y «ansioso» por recuperar la forma física para reanudar sus compromisos profesionales y personales «en breve».

«Agradezco de corazón todos los mensajes de apoyo, cariño y preocupación. Quiero tranquilizar a todos de que no hay motivo para alarmarse. Muchas gracias a todo el equipo médico que cuidó de mí», añadió en su publicación, que acompañó con una foto suya tumbado en una cama de hospital.

Fuente: Roberto Carlos. EFE/EPA/Neil Hall

Roberto Carlos, fuera de peligro y en observación

Roberto Carlos está ingresado en un centro sanitario de Sao Paulo, donde se encontraba de vacaciones, tras ser intervenido por un problema cardiaco, confirmaron a EFE fuentes del club blanco.

El exlateral zurdo, que militó en el club merengue durante once años, entre 1996 y 2007, se sometió a una prueba en una pierna en la que padecía un trombo y se le detectó un problema en el funcionamiento del corazón, lo que motivó la intervención.

Roberto Carlos, actualmente embajador del Real Madrid, está fuera de peligro, pero como es preceptivo en estos casos, seguirá en observación al menos durante las próximas 48 horas para comprobar que su evolución es positiva.

Considerado uno de los mejores laterales izquierdos de la historia, fue campeón mundial con la selección brasileña en 2002, logró dos Copas Américas y una Copa Confederaciones; así como tres Ligas de Campeones, cuatro ligas españolas y dos copas intercontinentales, con el Real Madrid.

Revista
FEM International

AHORA MAS CERCA QUE NUNCA

WhatsApp Business

GUARDE NUESTRO NUMERO

+1 551 254 8201

Somos parte de la comunidad Latina en el estado de Jew Jersey y aspiramos a seguir creciendo nuestra presencia aún más. Si desea dar a conocer su emprendimiento o tiene preguntas, simplemente contáctenos vía WhatsApp. Llegar a audiencias globales nunca ha sido más fácil que ahora.

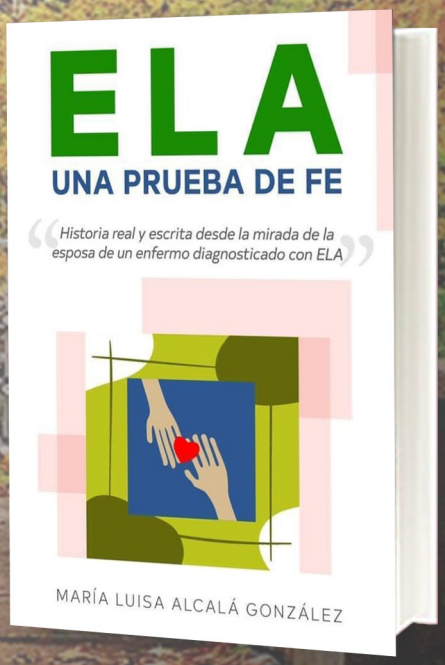
SUSCRIBANSE GRATIS AQUI

http://bit.ly/revistafemwhatsapp

amazon.com BEST SELLING BOOK

Presentación del libro:

ELA:
UNA PRUEBA DE FE



MARIA LUISA ALCALA

Historia real contada desde el corazón, que narra las experiencias vividas por la familia cuando uno de sus integrantes recibe el diagnóstico con la enfermedad Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

amazonkindle amazon

https://amzn.to/48p14DO